SÂRGHIE DANIELA.

GHID PRACTIC PENTRU MASAJ

DE RELAXARE, TERAPEUTIC, REFLEXOLOGIC ŞI EROTIC

CUPRINS:

1. Repere istorice

În foarte multe cărți consacrate masajului se spune că masajul apărut odată cu omul, acesta deoarece se face aluzie la masarea instinctivă care are loc în cazul apariției unei dureri în corp şi care se face în zona corespunzătoare durerii pe suprafața corpului, reuşinduse, astfel, o alinare a acesteia.

Plecând de la această formă instinctivă a masajului, omul, de-a lungul istoriei, a pus la punct un sistem de tehnici de masaj menite să amelioreze, să vindece şi să armonizeze ființa umană.

Astfel primele informații cu privire la masaj se găsesc în „Clasic al medicinei interne al împăratului Galben” tratat de medicină scris în

China în jurul anului 2000 î. E. N. Precum şi în tratatele de Ayurveda

(termen sanscrit ce semnifică: AYUR – viață, VEDA – ştiință) din India apărute tot în jurul anului 2000 î. E. N.

Practic în aceste două țări s-au pus bazele masajului şi când spunem acest lucru ne referim la masajul bazat pe cunoaşterea subtil-energetică a corpului uman.

În India s-a dezvoltat „terapia cu uleiuri naturale” sau ABHYANANGA (termen în sanscrită) ce reprezintă un ansamblu de procedee tradiționale de masaj cu uleiuri naturale şi GARSHANA (termen în sanscrită) ce reprezintă un procedeu ayurvedic de masaj fără uleiuri sau masajul uscat.

În China masajul s-a dezvoltat având ca şi „coloană vertebrală” ştiința meridianelor energetice şi a punctelor energetice.

Cu privire la începuturile masajului, în unele lucrări se fac referiri la faptul că Egiptul antic, pe vremea reginei Cleopatra, a fost preocupat

de masaj în special de cel erotic, însă, din această sursă nu s-a păstrat un sistem riguros de masaj.

În Europa vremurilor de odinioară masajul a făcut „vâlvă" în timpul

Imperiului roman, mai precis în perioada de decadență. Atunci masajul erotic nesublimat şi necontrolat era la el „acasă", acest fapt a concurat din plin la căderea Imperiului roman prin exacerbarea tendințelor de satisfacere a plăcerilor fizice grosiere.

Unele surse istorice ne mai indică faptul că Alexandru cel Mare este cel care a adus masajul în civilizația greacă, în urma expedițiilor sale militare în Orient în acest fel s-a constituit o primă abordare a masajului în

EUROPA.

În Europa nu se poate vorbi despre o continuitate a masaj ului. A existat chiar o perioadă în Evul Mediu când toate terapiile non-convenționale au fost interzise de Biserica Catolică. Nu aceiaşi lucru se poate spune despre masaj în țările orientale, care păstrează şi acum aceleaşi virtuți ca acum

3000 de ani, virtuți ce au fost scrise în cărți de AYURVEDA precum

Charaka Samhita şi Shusruta Samhita.

O sistematizare a masajului în Europa a fost făcută în sec. XIX de către suedezul Peter Henric Ling care a înglobat'ântr-un tratat mai multe forme (tehnici) de masaj. Astfel s-a constituit prima „cărămidă" în studiul masajului în Europa.

Astăzi asistăm la o globalizare a informațiilor şi deci putem spune că şi în cazul masajului găsim aproape aceleaşi informații atât în China şi India, cât şi în America şi Europa.

GHID PRACTIC

2. Noțiuni de masaj

Plăcut şi reconfortant, relaxant şi energizant, capabil să vindece cu uşurință dintre cele mai diverse boli şi să trezească energii dintre cele mai sublime, masajul constituie un adevărat balsam pentru ființa umană.

Prin mijloace simple şi printr-un mecanism uşor de înțeles masajul urmăreşte să echilibreze şi să armonizeze ființa umană până în cele mai profunde structuri ale sale dând astfel naştere unei metode naturiste de vindecare.

Masajul este definit ca un mijloc de pelucrare a părților moi ale corpului

(piele, țesut celular subcutanat, muşchi, v; ise limfatice şi de sânge, nervi, organe interne) prin acțiuni manuale (masaj manual) sau mecanice

(masajul mecanic).

Acțiunile manuale de masaj se numesc manevre sau procedee de masaj.

Ele constau dintr-un ansamblu de mişcări specifice: de alunecare a mâinilor pe suprafața corpului, de apăsare, de strângere şi stoarcere a țesuturilor moi, de lovire uşoară şi ritmică a muşchilor, de scuturare a segmentelor corpului precum şi alte diverse mişcări.

Masajul manual reprezintă cea mai veche, cea mai răspândită şi cea mai eficace formă de masaj.

Masajul mecanic se execută cu aparate sau instrumente puse în mişcare fie cu mâna, fie cu ajutorul unor diverse surse de energie.

Cele mai utilizate sunt aparatele de automasaj.

Clasificarea masajului se poate face ținând cont de intensitatea cu care este făcut, de zona corpului unde se facț, precum şi de scopul în care este făcut.

Astfel putem avea: a) masaj periferic (superficial) prin care se prelucrează țesuturile de la suprafața corpului; b) masaj organic profund care foloseşte tehnici cu acțiuni în profunzime sau la distanță, sau pe baza acțiunii reflexe; sau a) masaj regional (se aplică la spate, torace); b) masaj segmentar (se aplică la membre); c) masaj local (se aplică pe porțiuni mici cum sunt articulațiile, degetele); precum şi a) masaj de relaxare b) masaj terapeutic c) masaj erotic d) masaj de înfrumusețare.

În general terapiile naturiste, din punct de vedere al procedurii, sunt simple, iar masajul se numără printre cele mai simple dintre acestea pentru că ce poate fi mai simplu ca a vindeca prin mângâieri? Puțini însă ştiu că în spatele acestei tehnici de masaj se ascunde o adevărată lume energetică, subtilă şi că descoperind misterele masajului înseamnă să descoperi misterele subtile ale Universului.

În conformitate cu principiile energetice ale Universului, masajul, reprezintă o succesiune de mişcări cu un ritm bine precizat al mâinilor pe suprafața corpului fizic, capabile prin intermediul energiilor benefice captate prin rezonanță din Univers, să relaxeze, să vindece şi să trezească anumite energii în ființa umană.

În această ordine de idei o altă clasificare a masajului se poate face în funcție de principiul care stă la baza explicării şi funcționării intime a acestuia. Astfel masajul poate fi: masaj} 'in – yang, ce are ca principiu de bază legea universal valabilă yin – yang, masaj reflexologic ce are ca principiu de bază principiul reflectării şi masaj de rezonanță ce are ca principiu de bază legea rezonanței.

Atât legea yin – yang, care ne arată că toate fenomenele din natură sunt expresia interacțiunii a două forțe opuse ca sens dar complementare, una pozitivă, masculină, solară, Yang şi alta negativă, feminină, lunară, Yin, cât şi principiul reflectării care ne arată că totul este reflectat în „ parte şi partea este reflectată în tot, precum şi legea rezonanței, ce permite captarea în ființa umană a unor energii subtile

prin rezonanță, din Macrocosmos, constituie ABC-ul disciplinelor spirituale şi medicale din cadrul tradițiilor orientale.

Beneficii

De obicei majoritatea oamenilor se gândesc la masaj ca la un procedeu de recuperare, de relaxare, o bună parte a oamenilor se gândesc la masaj ca la un afrodisiac şi foarte puțini se gândesc la masaj ca la un procedeu j terapeutic.

Indiferent care ar fi tipul procedurii de masaj, de recuperare, erotic sau j terapeutic, cert este că din partea masajului nu ne putem aştepta decât la j beneficii, bineînțeles atunci când este făcut cu competență.

Masajul reprezintă un tratament sigur în boli nervoase, afecțiuni ale!

Inimii, astenie musculară, gripă, junghiuri, reumatism, afecțiuni ale f rinichilor (este diuretic), în boli de nutriție (obezitate, gută, anemie), nevralgii (dar nu sciatică), lumbago, cefalee, dureri articulare, diabet, constipație şi afecțiuni intestinale.

Masajul făcut regulat determina un corp, uşor, activ şi energic. Redă încrederea în sine şi frumusețea naturala.

L'rin stimularea terminațiilor nervilor peri ferici se atenuează intensitateai durerilor.

Cercetările au arătat că în cazul copiilor care primesc stimuli prin atingere aceştia sunt mai performanți în ceea ce priveşte inteligența, înălțimea, Jscăderea incidentelor legate de problemele respiratorii şi o mai bună digestie.

Corpul fizic şi beneficiile masajului asupra acestuia

Corpul fizic este alcătuit dintr-un complex de celule, organe, sisteme şi aparate care formează un tot unitar.

L '„H” i'trțile componente ale unui corp fizic ne vom opri doar > > i M *.11 e sunt influențate în mod direct de către masaj şi anume:

/>. H* ' l'„ ' i nul A din 3 straturi: epiderm, derm şi hipoderm, şi prezintă titlul uncxe: foliculi piloşi, glande sebacee şi sudoripare.

I'ipln variază în funcție de regiunea anatomică şi este în

^ i u funcțiile regiunii respective. Astfel, ea este mai subțire i (miile şi organele genitale şi mai groasă pe torace, pe abdo- „l Ifllpi; de aceea intensitatea masajului va fi în concordanță

/r BI fiu mat din mai multe straturi de celule foarte strâns legate

T acoperit de un strat lipidic numit sebum (secretat de i e) ceea ce îl face puțin permeabil la apă, dar permeabil i |„„ c” structura lipidică (grăsimi). Din această proprietate tip” folosirii în masaj a uleiurilor ca vehicul pentru r t lor im să pătrundă în piele.

Ului sunt de foarte multe tipuri, printre care şi celule imune i „tulc în apărarea antimicrobiană care acționează local cât ui tilația lor spre alte părți ale corpului făcându-se prin

Ui NIUI limfatic. Experimental s-a constatat un efect de i*lrn (ci imune, declanşată prin intermediul masajului,

1 iiitlurntctapiei.

(„leului (rețele) vasculare şi limfatice, foliculi piloşi.

1 „lin tegument reprezintă o importantă zonă de depozit '. 11 r stagna până la 30 % din volumul sangvin circulant l ilnțici peri ferice generalizate. De aceea prin activarea i, masajul duce la optimizarea funcționării întregului i MII ir mare de receptori în piele, care sunt conectați u nistcmul nervos central şi de aceea stimularea lor t/ft asupra structurilor corticale (influențând starea vi Niibconştientă (influențând starea organelor inervate i' voți subcorticali).

Ri"iclfl scbumul, un amestec complex de lipide, cu rol m absorbția cutanata şi rol antiinfecțios.

Glandele sudoripare secretă sudoarea, cu rol important în termoreglare şi eliminarea unor substanțe, inclusiv toxice.

Eliminarea sudorii este favorizată de masaj.

Hipodermul conține țesutul adipos. La bărbați există o delimitare netă între derm şi hipoderm, dar la femei fibrele conjunctive care alcătuiesc această delimitare sunt mai subțiri şi slabe se odată cu înaintarea în vârsta sau atunci când țesutul adipos este în cantitate mare. Foliculii adipoşi în derm iar la suprafața pielii apare aspectul de coajă de portocală, impropriu numită celulita. De aici se desprinde uşor rolul masajului în menținerea tonusului acestor fibre conjunctivite, deci în prevenirea şi eliminarea celulitei.

Tegumentul

Tegumentul este un organ cu complexe roluri fiziologice şi îndeplineşte un rol major în menținerea homeostaziei organismului uman.

Are rol de protecție (mecanică, termică împotriva razelor ultraviolete, chimică, electrica, bacteriologica) rol secretator şi receptor senzorial, intervine în termoreglare etc.

Muşchii

Sub piele se afla muşchii scheletici, fixați de oase prin tendoane şi aponevroze, străbătuți de vase sangvine, limfatice şi nervi.

Proprietățile muşchilor sunt: elasticitatea, contractibilitatea şi tonicitatea, aceasta din urmă fiind cea mai importantă în masaj.

Tonusul muscular este starea de contracție uşoară şi permanentă a muşchilor în repaus.

Experimental s-a evidențiat faptul că tonusul muscular creşte în emoții, în timpul şi după activitatea intelectuală. Este deci clar că starea psihică se reflectă direct asupra muşchilor şi se percepe sub forma unei stări de tensiune, de contracție, uneori chiar de durere, care produce disconfort.

În aceasta idee un masaj este bine venit după un efort intelectual.

Sistemul arterial:

Sistemul arterial duce sângele cu oxigen la periferie, la celule, o parte din sânge trecând din capilarele sangvine în spațiile dintre celule.

De aici lichidele cu bioxid de carbon se rsântorc în circuitul sangvin fie direct prin vene fie prin sistemul limfatic.

Prin masaj se poate influența tensiunea sistemului arterial astfel încât: dacă masajul este făcut în sensul de curgere al sângelui se va mări tensiunea arterială iar dacă se va face în sens invers curgerii sângelui prin artere se va micşora tensiunea arterială. (fig. L)

Fig.l

Sistemul limfatic

Sistemul limfatic este alcătuit şi structurat asemănător sistemului venos. Limfa, lichidul din sistemul limfatic, are o compoziție asemănătoare cu cea a sângelui dar fără globulele roşii.

Sistemul limfatic este format din capilare, vase şi ganglioni.

Capilarele limfatice sunt ca o rețea foarte fină în ochiurile căreia se găsesc celulele organismului. Au pereți foarte subțiri şi mult mai permeabili decât capilarele sangvine pentru bacterii, diferite particule şi substanțe (toxice sau nu) existente în spațiile dintre celule.

Mai multe capilare limfatice alcătuiesc un vas cu calibru din ce în ce mai mare şi care conține ganglioni limfatici.

Ganglionii limfatici sunt nişte noduri situate pe traiectul vaselor limfatice, cu rol foarte important în sinteza de leucocite şi anticorpi, în filtrarea limfei, în distrugerea bacteriilor, a toxinelor şi a particulelor străine drenate de limfă.

Deci se observă că sistemul limfatic are un rol important în epurarea organismului de toxine şi în apărarea antiinfecțioasă. Un tip de masaj care urmăreşte optimizarea funcționării acestui sistem are un efect benefic asupia organismului.

Concluzionând toate aceste beneficii, trebuie ştiut faptul că un masaj bine făcut reuşeşte într-un timp relativ scurt să te facă să devii „alt om” adică dacă eşti bolnav el reuşeşte să te puia „pe picioare”; dacă eşti trist el reuşeşte să te înveselească; dacă eşti obosit el reuşeşte să te relaxeze şi nu în ultimul rând dacă eşti îndrăgostit te face să te simți iubit, pentru că mângâierile ființei iubite sunt tot o formă de masaj.

Recomandări pentru cel care masează

Pentru ca şedințele de masaj să fie încununate de succes, adică să aibă rezultatele scontate este foarte important ca cel care masează să aibă în vedere câteva recomandări care ajută la obținerea unui mental, psihic echilibrat şi deasemenea a unui corp sănătos.

Astfel pentru a se ajunge la o astfel de stare este necesar să se urmărească să se facă: în primul rând o purificare (eliminarea toxinelor) a corpuluij în al doilea rând o creşterea nivelului de vibrație a câmpului energetic propriu ceea ce semnifică punerea ființei umane în rezonanță

cu energiile benefice, sublime ale Universului şi în al treilea rând, dar nu ultimul ca importanță, de a se avea o orientare spirituală, toți aceşti trei factori concurând la o stare de armonie şi fericire.

În spiritul celor afirmate mai sus, pentru a fi un cât mai bun maseur este necesar să se aibă în vedere următoarele recomandări:

— Reducerea consumului de carne, trecerea treptată la o alimentație vegetări ană;

— Postul;

— Reducerea sau chiar eliminarea consumului de cafea, alcool şi țigări;)

— Păstrarea unor reguli igienice individuale;

— Grija față de curățenie acasă, la serviciu;

— Somn suficient;

— Plimbări în natură;

— Practicarea unor exerciții fizice sau a unor procedee yoga;

— Restrângerea programului de vizionare al T. V.;

— A profesa o muncă plăcută;

— Evitarea locurilor aglomerate;

— Cultivarea stărilor de fericire şi de optimism;

— Studiul unei ştiințe spirituale.

MASA?

O recomandare specială şi foarte importantă, chiar obligatorie pentru cel care masează este ca atitudinea acestuia să fie aceea de releu, el fiind un intermediar ce translatează energiile benefice venite de la Dumnezeu spre cel pe care-1 masează.

În acest fel se evită tendința de exa serbare a ego-ului, fapt ce nu este de dorit, precum şi posibilitatea de a te „goli” de energie după o şedință de masaj.

Înainte de a începe practicarea masajului este necesară deprinderea tehnicilor de masaj, cunoaşterea profundă a efectelor acestor tehnici, asigurarea condițiilor optime de lucru şi respectarea regulilor de igienă.

Pe lângă cunoaşterea şi respectarea acestor reguli, cel care masează trebuie să aibă şi o bună mobilitate articulară, o mare abilitate manuală şi o stare bună de sănătate.

Printr-o bună pregătire fizică generală şi pri n antrenament cel care masează îşi va forma o serie de calități ca: fo ța, rezistență, suplețe şi îndemânare, sensibilitate şi ritm.

Va învăța de asemenea să gradeze intensitatea şi ritmul manevrelor în raport cu volumul țesuturilor lucrate şi cu sensibilitatea celui masat, adică îşi va dezvolta un perfect simț al pipăitului şi o bună coordonare a mişcărilor.

La buna pregătire a celui care masează contribuie şi cunoaşterea câtorva noțiuni cu privire la funcțiile organismului sănătos, forma şi structura corpului omenesc, semnele caracteristice stărilor patologice.

Trebuie să învețe să procedeze cu tact, înțelegere şi seriozitate. De asemenea trebuie să fie bine dispus, comunicativ, cuviincios şi discret.

Persoana masată urmăreşte desfăşurarea manevrelor de masaj şi comunică celui care efectuează masajul ceea ce simte.

3. Noțiuni de energetica a corpului

Divinul, natura şi ființa umană

Toată ştiința aspectelor energetice ale ființei umane precum şi a întregului Univers expusă în această cart s reprezintă, în cele din urmă, unul din fructele sistemelor filosofice spirituale orientale, în special al sistemului filosofic spiritual yoghin.

Plecând de la acest fapt este important a enunța într-o oarecare măsură principiile ce stau la baza filosofiei sistemului yoga.

Astfel filosofia acestui sistem ne spune că în Realitatea Ultimă ne confruntăm cu o singură ființă numi A BRAHMAN care există ca lume manifestată şi nemanifestată.

BRAHMAN este Divinul în starea Sa infinită nemanifestată dar de asemenea El reprezintă şi Absolutul ca întreg al Universului creat. Aspectul în manifestare a lui Dumnezeu îl numim PRAKRITI, sau natură. La fel de bine se poate utiliza şi termenul de MAYA, care înseamnă puterea iluzorie ce tăinuieşte unicitatea unei singure Ființe (BRAHMAN), făcând-o să apară precum multele ființe şi obiecte din universul fizic.

Proiecția unui film ne oferă un model pentru înțelegerea adecvată a acestor legături. BRAHMAN reprezintă lumina eternă, neschimbătoare, care conferă realitate imaginilor mereu proiectate pe ecran.

Această lumină, deşi rămâne mereu constantă, proiectează prin intermediul valului MAYA-i (filmul cinematografic) imaginile temporare, mereu schimbătoare, care apar pe ecranul alb şi gol.

Acest ecran este el însuşi un alt aspect al MAYA-ei. Dacă lumina n-ar exista, orice imagine ar dispărea.

Deci dacă BRAHMAN nu ar exista, nu ar fi posibilă existența nici unui univers.

Modelul este insuficient totuşi, în sensul că el nu arată şi faptul că BRAHMAN, ca Realitate non-duală, reprezintă totul: lumina, filmul, imaginile şi ecranul, în conformitate cu ADVAITA VEDANTA, „TOTUL ESTE

BRAHMAN”; această şcoală a filosofiei spirituale susține ideea unei existențe non-duale, în care toate ființele şi obiectele din Univers sunt expresii grosiere sau subtile ale unicului DUMNEZEU.

Spiritul individual poartă numele de ATMAN şi este considerat a fi unul cu BRAHMAN. Toate spiritele individuale formează ceea ce se numeşte

PARATMAN, de asemenea identic cu BRAHMAN. Astfel, Divinul, Spiritul Universal şi Spiritul Individual coexistă într-o unitate indestructibilă. Primul este apelat, de obicei, ca fiind „SAT", existența eterna; al doilea este „CIT", conştiința infinită; iar al treilea este „ANANDA", sau fericirea şi beatitudinea fără sfârşit, total neafectată de nici o schimbare din lumea fenomenală.

Iată, deci, cum Divinul şi Spiritul uman sunt deopotrivă, Existența eternă, Omniscientă şi Fericirea spirituală indescriptibilă, în realitate Spiritul nu este supus naşterii, morții, schimbării, evoluției, căderii sau urcuşului.

El rămâne întotdeauna perfect, nelimitat şi neafectat, indiferent de personalitatea şi de corpul care fl experimentează, orice suferință şi schimbare având loc ÎQ diferitele corpuri prin care sufletul se exprimă pe acest Pământ

Yin şi Yang

Indiferent de nivelul de organizare al materiei la care ne referim (particule subatomice, atomi, molecule şi chiar sistemele planetare sau galaxiile) una din legile fundamentale care operează în Natura este aceea a permanentei interacțiuni dintre două forte opuse ca sens dar complementare, una pozitivă, masculină, polară, Yang şi una negativă, feminină, lunară Yin. (fig.2)

Fig. 2 l 8

Toate fenomenele din natură sunt expresia interacțiunii acestor două principii Yin şi Yang. Chiar EVOLUȚIA fenomenelor din natură se realizează în funcție de predominanța vmuia dintre aceste două principii

Yang (+) şiYin (-).

Respectarea legilor Yang (+) şi Yin (-) înseamnă viață, armonie, fericire; nerespectarea lor înseamnă moarte, haos, suferință.

În filosofia yoghină a Orientului se arată că nu există nimic fundamental în lumea manifestată în afara acestor două tipuri de energie YIN respectiv

YANG, forța centrifugă respectiv forța centripetă, femininul respectiv masculinul. Forța fundamentala YIN este centrifugă, (-), se manifestă expansiv, este sursa liniştii, calmului, frigului, întunericului.

Forța fundamentală YANG este centripetă, (+), se manifestă în contracție^ este sursa sunetului, dinamismului, căldurii şi luminii.

YIN-ul (-) şi YANG-ul (+) rezultă, uneori, unul dintraltul:

— Ținuturile reci, care sunt predominant Yin (-) generează condițiile de apariție ale plantelor şi animalelor de natura YANG (+) similar, plantele şi animalele care există, născute în regiuni predominant călduroase, YANG (+), sunt YIN (-).

— În acelaşi mod, ovulul produs de sexul feminin, YIN (-) este YANG

(+), în timp ce spermatozoidul produs de sexul masculin YANG (+), este

YIN (-).

Reflectând în mod creator la realitatea de bază a lumii, în lumina acestor noțiuni fundamentale, apreciind în termeni YIN (-), YANG (+) tot ce există, ființa umană are acces aproape instantaneu la însăşi profunzimile

Creației.

Pentru cel care cunoaşte tendințele YIN (-) şi YANG (+), ajungând să ştie să le echilibreze permanent, întregul Univers devine cea mai înaltă şcoală de înțelepciune.

Pentru cel ce nu cunoaşte sau ignoră aceste principii fundamentale

YIN (-) şi YANG (+) încălcând legile prin care acestea se manifestă, întreaga sa viața devine un infern de suferințe, deziluzii, boli şi insuccese.

Tpumppp^^^w^^^^^^^^^B, MASA?

Energia

Textele sacre ale înțelepciunii Orientale ne arată că totul este energie şi că energia este modul de manifestare a lui Dumnezeu, toată creația lui

Dumnezeu fiind alcătuită din energie având diferite nivele de vibrație.

Energia primordială cu cel mai înalt nivel de vibrație este denumită de către chinezi CHI, de către japonezi KI şi de către indieni PRANA.

Astăzi, şi ştiința demonstrează acelaşi lucru şi anume că totul este energie. Această concluzie a rezultat în urma cercetărilor fizice subatomice ale materiei care arată că ultimul nivel perceptibil de către fizică subatomică reprezintă un nivel vibratoriu, o vibrație.

Energia are un caracter dinamic, cinetic fiind în permanență în mişcare ascendentă sau descendentă (de la nivele d<: vibrație ridicate spre un nivele de vibrație scăzute şi invers) cu un ritm bine precizat.

Energia manifestată în planul fizic se întâlneşte sub formă de energie cosmică, energie terestră, energie nutritivă, energie solară etc.

Fluxul energetic

Fluxul energetic este acel flux de energie benefică, cu un anumit nivel de vibrație, care este canalizat prin corp şi transmis prin mâini de către persoana care masează către corpul celui masat. Direcționarea precum şi deplasarea fluxului energetic la nivelul corpului se face mental de jos în sus.

În cazul în care tehnica de masaj foloseşte podul palmei sau buricele degetelor, fluxul energetic iese prin podul palmei respectiv prin buricele degetelor.

Organele interne

Organele interne joacă un rol important în sistemul energetic al organismului, folosit în terapiile non-convenționale. Ele reprezintă nodurile circuitului energetic principal al acestui sistem şi redat în fig.6 din paragraful meridiane energetice.

Medicina chineză pe lângă cele zece organe interne recunoscute de fiziologia occidentală şi anume: inima, intestinul subțire, ficatul, vezica biliară, splina-pancreasul, stomacul, plămânii, intestinul gros, rinichii, vezica urinară, consideră că există în plus două organe interne cu funcții bine definite în organismul uman, acestea fiind Pericardul şi Triplul

Arzător.

Pentru a întregi complet ciclul energiei vitale prin organism, trebuie menționat faptul că în stabilirea organeloi interne şi a funcțiilor acestora în medicina chineză a stat interacțiunile funcționale a întregului sistem organic care asigură normalitatea circulației energiei la nivelul vital, psihic şi mental al organismului.

Pericardul este sacul protector al inimii şi are funcția de protecție a acesteia împotriva tuturor fluctuațiilor energiei cauzate de orice creştere sau scădere emoțională bruscă. Pericardul este un modulator al energiei oscilatorii produsă de diferite stări emoționale (bucurie, tristețe etc.).

Deasemenea Pericardul concură la normalizarea circulației sangvine.

Cel de-al doisprezecelea organ intern certif cat de medicina internă chineză este Triplu Arzător. Acesta este de fapt un sistem de organe ce au ca scop deplasarea şi transformarea alimentelor şi lichidelor din organism producând astfel energia vitală, nutritivă şi energia de protecție a acestuia.

Triplu Arzător se compune din trei părți cunoscute sub numele de arzătoare, acestea fiind: Arzătorul superior, Arzătorul Mijlociu şi Arzătorul inferior.

Baza limbii şi intrarea în stomac sunt limitele Arzătorului Superior.

Funcțiile arzătorului Superior sunt: de coniiol a suflului respirator precum şi a alimentelor şi lichidelor, de armonizare a funcțiilor inimii şi ale plămânilor, de regulator al distribuției energiei de protecție către suprafața externă a corpului.

Limitele între care se situează Arzătorul Mijlociu sunt intrarea în stomac şi orificiul piloric. El controlează şi asigura buna desfăşurare a digestiei prin armonizarea funcțiilor stomacului, splinei şi a pancreasului precum şi extragerea energiei de nutriție din alimente distribuind-o prin sistemul de meridiane către plămâni.

Arzătorul de jos se întinde de la orificiul piloric către anus şi traiectu: urinar.

El separă produsele digestiei în pure şi impure, absorbind substanțele nutritive şi eliminând rezidurile. Deasemenea armonizează

funcțiile ficatului, a rinichilor, ale vezicii urinare, ale intestinului gros şi subțire şi reglează funcțiile sexuale şi de reproducere.

L

Organele intmterne în funcție de structura fizică a acestora sunt fie preponderentsnt YIN (cele care au o structură fizică cavă) fie preponderent int YANG (cele cu o structură fizică densă).

Funcțional oriorganele noastre lucrează în pereche unul fiind preponderent

YIN iar celahlalalt preponderent YANG.

Ele sunt fie ct complementare fie antagonice fiecare organ acționând însfl în cooperare „e cu partenerul sau.

Organon intern preponderent

YIN

Intestin subțirțire

Stomac

Intestin gros s

Vezica urinarâară

Vezica biliarăJră

Peri cârdul

YANG

Inima

Splina-pancreas

Plămân

Rinichi

Ficat

Triplu Arzător

Aura

Aura repreziuzintă totalitatea energiilor subtile, rezultate prin sublim n sau acumulailate prin rezonanță cu energii corespondente <ln

MACROCOS>SMOS. Mărimea aurei este direct proporțională cu acc.r. I > acumulare de ie energii din corpul nostru subtil energetic. Aura vital.1 aan eterică este ceceva mai mică, urmează în general conturul corpului ti/ic |i nu dispune ddde un înveliş perceptibil direct cu ajutorul vederii ll/icr comune.

Aura vitală sL sau eterică poate fi vizualizată prin electrofotograllcn

(înregistrarea ca câmpului electric pe film nedevelopat) folosită fund cclchi n metodă de fottotografiere tip Kirilian sau prin metode mai modeinr (u> ajutorul calcuUulatorului), reuşindu-se în acest caz vizualizarea inst.int.in.

A aurei.

I cute reprezentată aura unei ființe umane uiA cu ajutorul calculatorului, l K „unt cele care caracterizează cel mai bine mțci umane. Astfel că predominanța uneia

(eia dintre culori arată obiectiv starea nnl/V a ființei care dezvoltă această aura.

Tic tristețe, de boală, anxietate, etc. Sunt t nlntc de culori aurice lipsite de claritate, r, muidure 'ilinb stările de sănătate, de bucurie, de i”, de clevare spirituala (cazul sfinților, a ni evoluate spiritual) etc. Sunt exprimate de mu icc vii, curate, clare. Acesta legătură

Ini ca emoțională şi culoarea predominantă l „lc folosită în tratamentul cu culori sau CROMOTERAPIA care t'ft „ucliimbarea culorii predominante aurei unei persoane duce la ihnica vieții sale”. V i urile aubtile ale ființei umane illțln () i icntală ființa umană în totalitatea ei manifestată este alcătuită iun învelişuri (corpuri) de natură energetică cu diferite nivele de

|l” iu cstca fiind corpul fizic, corpul eteric sau bioenergetic, corpul tn”i pul mental şi corpul cauzal şi care vor fi descrise pe scurt în

^ ui inca/ă aşa după cum au fost percepute prin clarviziune de către ni (Itif icprezintă învelişul cu cel mai grosier nivel de vibrație şi cel i ut conştiinței noastre şi acesta a fost prezentat în Cap. 2.

A„|”fcti>lc YIN/YANG ale corpului fizic i ' ' J AII/ȚII A sauYIN (-)

SOLAR/HA sau YANG (+)

Partea inferioară precum şi fața anterioară sunt zone de predominanță YIN (-) în ființa umană.

Partea superioară, precum şi fața posterioară, a corpului uman sunt zone de predominanță YANG.

În general, suprafața externă a corpului este încărcată predominant YIN (-).

În general, interiorul este încărcat predominant

YANG.

YIN (-) tinde către conservare păstrare, menținere.

YANG (+) tinde către distrucție, revoluție, anihilare.

YIN (-) pune în rezervă esența şi o pregăteşte pentru utilizare.

YANG (+) serveşte ca protector împotriva pericolului extern şi de aceea trebuie să fie puternic.

YIN (-) controlează interiorul.

YANG (+) controlează exteriorul.

Organele parenchimatoase sunt YIN.

Viscerele cavitare sunt

YANG.

Suprafața externă a corpului uman este încărcată electric negativ.

Interiorul corpului uman este încărcat electric pozitiv.

Partea inferioară a corpului uman este mai mult încărcată electronegativ.

Partea superioară a corpului uman este mai puțin încărcată electronegativ.

Fața anterioară a corpului uman este mai mult încărcată electronegativ.

Fața posterioară a corpului uman este mai puțin încărcată electronegativ.

Corpul bioenergetic se află în vecinătatea corpului fizic ca nivel de vibrație. Acest corp susține energetic corpul fizic şi acumulează toate senzațiile şi sentimentele experimentate de către ființa umană prin corpul fizic. Este important în tratamentele alternative deoarece el conține o rețea de canale energetice numite meridiane şi puncte energetice care se folosesc în aceste tratamente.

O astfel de rețea de meridiane şi de puncte energetice este redată în fig. 3 fiind întocmită de înțelepții Orientului, prin clarviziune.

Fig. 3

Corpul astral este un corp cu frecvență de vibrație mai ridicată decât cel eteric şi la nivelul acestui corp se experimentează toate trăirile, stările ființei umane precum şi stările şi călătoriile din timpul viselor. Există unele relatări care spun că anumite ființe excepționale controlează acest plan al conştiinței.

MASA3

Corpul mental are o frecvență de vibrație mai ridicată decât celelalte corpuri de până acum şi constituie un loc de experimentare al gândurilor, raționamentelor, inteligenței analitice şi sintetice, a memoriei şi a atenției.

Corpul cauzal este corpul cu, aproape, cel mai înalt nivel de vibrație unde se întâlnesc cauzele profunde ale tuturor fenomenelor care se petrec în manifestare, fenomene care astfel apar ca fiind efecte şi nu aşa cum oamenii le identifică în mod greşit şi limitator drept cauze.

Chakra-ele

Chakra-ele reprezintă focare energetice, puncte de intersecție şi interacțiune ale diferitelor structuri sau învelişuri subtile, invizibile ale omului (fizic, eteric, astral, mental, cauzal) cu energiile UNIVERSULUI.

Ele acumulează, transformă şi redistribuie energia subtilă care le traversează. (fig 2)

Cunoaşterea acestor centrii de forța este folositoare în masaj deoarece făcând masaj asupra acestora vom avea ca rezultat armonizarea funcțiilor organismului pe care aceştia le controlează.

Exista 7 centrii de forța principali ce sunt situați de-a lungul coloanei vertebrale pe canalul energetic principal numit în sanscrită sushuma nadi, şi aceştia sunt: t1 l g. 2

Muladhara chakra este situat la baza coloanei între anus şi sex.

Funcția psihică controlată: voința de a supraviețui, controlează instinctul de conservare, starea de siguranță lăuntrică, încrederea în sine la nivel fizic, dorința de acumulări materiale (bani), profesia sau meseria aleasă.

Funcția fizică: Excreția, sistemul muscular şi sistemul adipos
Influența hormonală: hormoni gonadici
Swadhistana chakra centru situat în plan subtil în canalul sushumna nadi în zona organelor genitale.
Funcția psihică controlată: dorința nestăvilită, imaginația debordantă, halucinațiile, instinctualitatea, libidoul, sublimarea potențialului sexual, cămin, familie, hrana.
Funcția fizică: asimilația, procreația, organele genitale, sistemul limfatic, secrețiile menstruale, laptele matern, suc organic.
Influența hormonală: hormonii glandelor suprarenale.
Manipura chakra este situat de-a lungul canalului sushumna nadi în zona ombilicului, la două degete dedesubt.
Funcția psihică controlată: dorința, voința, egoul, individualitatea, libertatea, expansivitatea, puterea, armonia, stăpânirea de sine, cristalizarea de sine, inteligența de integrare.
Funcția fizică: sistemul digestiv, sângele.
Influența hormonală: pancreasul
Anahata chakra, situat în canalul sushumna nadi în zona inimii.
Funcția psihică controlată: dragostea nemărginită de aproapele tău, compasiunea, altruismul, dăruire, euforia fuziunii cu tot ce ne focalizează afecțiunea şi emană iubire, dăruire, acceptare, empatie.
Funcția fizică: activitatea sistemului circulator, sistemului respirator şi a sistemului imunitar.
Influenta hormonala: timus
Visudha chakra, situat în canalul sushumna nadi la baza gâtului.
Funcția psihică controlată: exprimare fluidă, inspirație în vorbire, magnetism vocal, elocvență, sesizarea modelelor arhetipale, abundență, trezirea intuiției superioare.
Funcția fizică: activitatea corzilor vocale, a sistemului auditiv, a faringeluijj şi esofagului, măduva osoasă.
Influența hormonală: hormoni tiroidieni şi paratiroidieni.
Ajna chakra, situat în sushumna nadi în spațiul dintre sprâncene.
Funcția psihică controlată – intuiție superioară, clarviziune, capacități profetice, percepție extrasenzorială, conştiința spirituală, controlul activității creierului.
Funcția fizică: controlul activității glandelor endocrine, controlul activității creierului mic.
Influența hormonală: hormoni pineali.
Sahasrara situat deasupra canalului sushumna nadi deasupra vârfului capului.
Funcția psihică controlată: deschiderea spirituală față de Divin, realizarea inefabilă a existenței lui Dumnezeu atât în sine însuşi sub forma spiritului, cât şi în afara sa, înțelepciune (inteligență plus bun simț) continuitatea conştiinței, unitatea contrariilor, transcenderea

polarităţilor, fuziune deplină, identificarea cu Conştiinţa Universală (cosmică)

Funcţia fizică: coordonarea, sincronizarea activităţii creierului şi a sistemului nervos, trezirea potenţialului gigantic mental care face ca fiinţa să activeze cu peste 75 % din potenţialul cerebral latent, controlul sistemului nervos central.

Influenţa hormonală: hormoni hipofizari.

Meridiane energetice

Meridianele energetice sunt canale subtile extrem de fine prin care circulă energiile subtile (vitale, psihice şi mentale). Practic sunt foarte multe meridiane ce împânzesc corpul eteric, dar în masaj precum şi în tratamentele naturiste se folosesc 14 meridiane, dintre care 12 sunt numite meridiane principale şi 2 sunt meridiane numite secundare. Cele

12 meridiane principale sunt meridianele corespunzătoare organelor interne şi poartă numele celor doisprezece organe interne, aşa cum au fost ele stabilite de medicina chineză, şi anume: Meridianul Inimă, Meridianul

Intestin Subţire, Meridianul Vezică Urinară, Meridianul Rinichi,

2 H

Meridianul Vezică Biliară, Meridianul Ficat, Meridianul

Plămân, Meridianul Intestinul Gros, Meridianul Splina-pancreas, Pericardul şi Triplu Arzător.

Fig. 4a

Localizarea unui meridian, din cele doisprezece, în corpul uman se face doar pentru o parte egala cu jumătate din lungimea totală a acestuia deoarece cealaltă jumătate este simetrică cu cea reprezentată.

În fig 4, a-e sunt reprezentate cele

12 meridiane principale.

Fig. 4b

Polaritatea (YIN/YANG) a meridianelor este inversă decât a organelor corespondente şi este arătat în cele două coloane YIN/

YANG de mai jos.

Fig. 4c

Fig. 4d l-splină, pancreas

—plămân

—inima

—vezica biliară

—stomac

—intestinul gros

—vezica urinară

—intestin subţire

—triplu arzător

—vezica biliară

—ficat

—meridianul pericard
Fig. 4e
Fig. 4f l-Canalul de Concepție
— Canalul Guvernator
Meridiane
YIN
Inimă
Fig.5
Splina-pancreas
Plămân
Rinichi
Ficat
Pericard
Meridiane
YANG
Intestin Subțire
Stomac
Intestin Gros
Vezica Urinară
Vezica Biliară
Triplu Arzător

Cele două meridiane secundare care se folosesc alături de cele 12 meridiane principale în medicina naturistă sunt Canalul
Guvernator respectiv Canalul de
Concepție şi sunt reprezentate în fig.

Canalul Guvernator se întinde de la zona pefineului şi până în zona capului traversând coloana vertebrală iar canalul de Concepție coboară pe fața anterioară a corpului tot între aceste două limite, cap şi perineu.

Rolul acestor două meridiane este de a asigura stocarea şi distribuția surplusului de energie pentru a asigura cât mai bine curgerea energiei prin organele interne şi prin cele 12 meridiane principale.

Dacă masajul se face, pe meridian, în sensul de curgere al energiei prin meridian, sens indicat în fig.4 şi fig.5, atunci apare un efect de accelerare
3 l
MASA3 a energiei iar dacă masajul se face, pe meridian, în sens invers curgerii energiei, atunci apare un efect de încetinire a energiei prin acesta.

Circulația energiei în corp prin cele 12 organe interne şi prin cele 12 meridiane este redată în fig. 6
Fig. 6
\par
4. Tehnici (procedee) de masaj

Contraindicații înainte de a învăța şi aplica tehnicile de masaj este foarte important a fi cunoscute situațiile în care masajul este contraindicat.

Contraindicații pentru cel (cea) care este masat (ă)

Deoarece masajul corpului se realizează ptsuprafața pielii, starea acestei j este foarte importantă.

Înainte de începerea masajului va fi verificată mai întâi starea pieli.

Aceasta trebuie să fie fără zone înroşite, inflamate sau infectate.

Orice ruptură, zgâriere sau crăpare nu vor fi tratate în timpul masajului.

Eczemele recente, psoriazisul şi dermatitele necesită o atenție specială în timpul masajului.

Persoanele cu pielea foarte sensibilă cu tendință de înroşire, chiar şi la o frecare uşoară, vor fi masate cu mişcări uşoare (efleuraj superficial (aceast procedeu va fi descris în acest capitol), frământare foarte uşoară). Se va evita masajul viguros.

Inflafnațiile vor fi evitate, masajul efectuându-se în afara zonelor afectate, daca aceasta este posibil.

Zonele înroşite nu vor fi masate de loc, fricționarea sau frecarea putând agrava starea pieli prin mărirea porțiunii afectate.

Dacă la contactul pielii cu mâinile terapeutului apar senzații de încordări nervoase, contracturi musculare, sensibilități specifice (gâdilatul) care sunt prea intense se va renunța la masarea acelei regiuni şi se va indica antomasajul.

Se interzice masajul în cazuri de:

— Boli infecto-contagioase, boli severe de piele;

— Hemoragii cerebrale recente;

— Boli sau leziuni cu caracter hemoragie;

— Infarct miocardic, embolii, anghina pectorală, hipertensiune arterială gravă;

— Pneumonii, pleurezii, abcese pulmonare, tuberculoză, hemoptizie (tuse cu sânge);

— Litiază biliară, apendicită, diaree, peritonită, hemoragii interne;

— Boala varicoasă în stadiile avansate;

— Fracturi recente;

— Boli psihice cu caracter excitativ şi confuzional;

— Stările însoțite de febră şi agitație şi în general tot ce poate constitui o suferință acută sau dureroasă, hemoragică, tumorală, inflamatorie; în durerile menstruale este bine să nu se recurgă la masaj.

Persoanele care suferă de tensiuni nervoase nu vor fi masate utilizând mişcări de fricționare sau de tapotare (aceste procedee vor fi descrise în acest capitol). Se vor folosi mişc ari uşoare pentru relaxare şi calmare.

Imediat după o baie fierbinte sau saună, nu se recomandă masajul aromoterapeutic.

În cazul femeilor însărcinate se va realiza doar masarea uşoară, relaxantă, pentru a elimina starea de disconfort sau de oboseală.

Nu se face masaj imediat după masă ci la un interval de circa 2-3 ore

Contraindicații pentru cel care masează

Este contraindicată efectuarea masajului de către persoanele cu anumite deficiențe fizice, organice sau psihice.

Deficiențe fizice:

— Malformații, defecte inestetice (asimetrii ale ochilor, ale feței);

— Deficiențe ale membrelor superioare şi inferioare.

Deficiențe organice:

— Debili, obezi, pletorici, cei cu paralizii;

— Tulburări de mobilitate articulară;

— Astm, emfizem;

— Insuficiență de ventilare pulmonară;

— Afecțiuni cardiace;

— Nefrite, ticuri, tremurături;

— Defecte de auz, vorbire, văz;

— Eczeme, dermatoze.

Deficiențe psihice:

— Cei cu vicii sau rele deprinderi.

Procedee de masaj

Ca procedee, masajul foloseşte manevre principale şi manevre secundare

(acestea le completează pe cele principale).

Procedeele principale sunt: a. Netezirea (efleurajul) b. Fricțiunea c. Frământarea d. Tapotamentul e. Vibrațiile.

Procedeele secundare constau din: a. Cernut b. Rulat c. Presiuni d. Tracțiuni e. Scuturări f. Percuții.

G. Masaj ui ca o „mângâiere”

Procedeele de masaj se mai clasifică în:

— Procedee introductive (netezirea) care au rolul de a pregătii organismul

(se fac în prima parte a masajului);

— Procedee fundamentale (fricțiunea, frământarea, tapotamentul) cu rolul de obținere a efectelor urmărite (se fac în a doua parte a masajului);

MASA?

— Procedee de încheiere (vibrațiile, netezirea) care au efecte de calmare, de relaxare (se fac în partea a treia (ultima parte) a masajului, înainte de a trece la experimentarea masajului este necesar a învăța mai întâi mişcările de bază precum şi cele secundare. Astfel mai jos avem:

Procedeele principale de masaj g. Efleurajul sau netezirea

Efleurajul sau netezirea este o tehnică introductivă cu care se începe orice şedinţă de masaj. Ea poate fi intercalată între diferitele tehnici de masaj şi constituie o mişcare de încheiere a şedinţei de masaj. Efleurajul sau netezirea este o mişcare de alunecare a mâinilor celui care masează pe suprafaţa corpului masat, executată întotdeauna de la extremitate către rădăcina porţiunii masate şi orientată către partea superioară a corpului.

Efleurajul are o acţiune specifică asupra pielii şi ţesuturilor superficiale.

Aceasta tehnică de efieuraj se poate executa în mai multe moduri:

— Cu întregul lat al palmei cu degetele întinse şi apropiate sau întinse şi îndepărtate, utilizându-se ambele mâini în cazul în care se masează suprafeţe mai mari şi plane;

— Cu dosul palmelor, mai ales pe suprafeţele păroase, cu degetele flectate şi depărtate (masajul în pieptene);

— Cu unul, doua, trei sau cu toate degetele atunci când se masează pe suprafeţe mici;

— Cu degetul mare;

— Prin cuprinderea între degetul mare şi celelalte degete, în cazul suprafeţelor mici şi rotunde;

— Cu marginile laterale şi cu rădăcinile mâinilor pe suprafeţe mai întinse şi plane;

— Prin apucarea în brăţara mâini, înaintând de la extremităţi către baza membrelor, din aproape în aproape.

Efleurajul se poate efectua cu ambele mâini deodată sau folosindu-se alternativ una după alta. Aceasta mişcare se face în linie dreapta, de-a lungul grupelor musculare, dar poate fi realizată şi în zig-zag sau transversal în funcţie de regiunea masată.

Efleurajul se poate realiza pe segmente de corp (pe antebraţ, pe braţ, pe gambă, pe coapsă etc.) dar şi pe toată lungimea mâinilor şi picioarelor.

La mâini şi picioare efleurajul se face de la extremitate către rădăcina membrului, la nivelul trunchiului se urmăreşte sensul circulaţiei venoase de întoarcere către inima iar la ceafa şi gât, sensul de realizare a mişcării de efleuraj este de la cap spre umeri şi omoplaţi.

Efleurajul (netezirea) este o mişcare de încălzire şi are un efect foarte relaxant. Prin această mişcare se poate aplica şi întinde lubrifiantul pe suprafaţa pielii.

Mişcarea se execută având mâinile relaxate de la încheietură şi tot timpul în contact cu pielea. Este o mişcare lungă şi fermă. La întoarcere, mâinile vor aluneca blând pe piele. Se poate introduce o succesiune de mişcări mai rapide, în cazul în care este necesară o stimulare mai

puternică. Este o mişcare uşor de învățat Cel mai bine se poate învăța pe suprafața spatelui sau pe fese.

Efleurajul în masajul spatelui în cazul în care folosim un lubrefiant (ulei de masaj, creme etc.) în masaj şi de obicei aceasta se petrece foarte des, efleurajul se utilizează ca o prima mişcare pentru aplicarea acestuia pe piele.

Se pune un pic de lubrefiant în palmele calde, după care ambele mâini se aşează în partea de jos a spatelui, de o parte şi de alta a coloanei vertebrale fără a o atinge. (fig.7)

Kg. 7

Apăsând uşor, urcăm cu palmele până la umeri. (fâg.8)

Fig.8

După ce am atins umerii, despărțim mâinile menținând tot timpul contactul cu suprafața corpului. (fig.9)

Fig. 9

Apoi realizăm mişcarea de întoarcere lent, fără apăsare, mâinile alunecând uşor pe părțile laterale ale spatelui, (fig. 10)

Fig. 10

3 H

Mâinile se vor întâlni la baza coloanei, (fig. 11), de unde după o scurtă relaxare se poate relua mişcarea. De aceasta data mişcarea de efleuraj va fi realizată puțin mai de apăsat şi mai ferm.

I. N

Mişcările vor fi ritmice, fluente şi permanent în contact cu suprafața corpului. Se vor evita mişcările întrerupte şi smucite.

Beneficii specifice:

Această manevră de netezire are o serie de avantaje, cum ar fi:

— Acționează în special asupra pielii, țesuturilor conjunctive subtegumentare, nervilor periferici, venelor şi vaselor limfatice;

— Are o acțiune calmantă, de micşorare a durerii, a contracturilor musculare, a tensiunii psihice fiind deosebit de utilă persoanelor nervoase, emotive

(facilitează adaptarea la mişcările de masaj mai puternice);

— Îmbunătățirea circulației venoase şi limfatice;

— Ajută la eliminarea mai rapidă a toxinelor;

— Permite o foarte bună relaxare;

— Ajută la vindecarea mai rapidă a luxațiilor şi a fracturilor;

— Menține suplețea şi elasticitatea pielii.

Fricțiunea

Fricțiunea este o tehnică care urmează după tehnica de efleuraj. Ea acționează asupra țesuturilor mai profunde.

Aceasta tehnică constă într-o apăsare şi oscilare a muşchilor pe planul osos, în limita elasticității lor. La aceasta tehnică degetele nu alunecă pe piele ci presează şi oscilează țesuturile în profunzime.

Se poate executa în mai multe moduri:

— Cu suprafața degetelor mâinii, cu trei degete de la mână (arătător, mijlociu şi inelar), sau cu vârful degetului mare când se aplică pe suprafețe mici, In încheieturile mâinilor şi picioarelor;

— Cu rădăcina mâinii sau cu fața dorsală a pumnului strâns, când se masează zone mai mari;

— Cu baza degetului mare sau mic în cazul suprafețelor cu sensibilitate mai mare.

Mişcările de fricționare pot fi superficiale sau profunde în funcție de forța de apăsare.

Manevrele de fricțiune se execută:

— Linear de-a lungul tendoanelor şi spatiilor interosoase, cu mişcări scurte şi ritmice;

— În zig-zag sau ondulat în lungul coloanei de o parte şi de alta a ei în sens descendent, de la ceafă spre osul sacru;

— Circular la masarea încheieturilor picioarelor şi mâinilor, pe frunte şi pe fese.

Este o mişcare revigorantă, înlătură tensiunile, contracțiile şi îmbunătățeşte circulația.

Fricționarea în masajul spatelui

Această mişcare se introduce imediat după efleuraj şi se execută cu degetele mari ale ambelor mâini aşezate pe piele. (fig. 12)

Fig. 12

Se presează muşchii spatelui cu vârfurile ambelor degete mari în cercuri mici. Se începe din partea de jos a spatelui, cu gesturi circulare, fricționându-se toată suprafața spatelui până la

4 O umăr, după care se revine făcând aceeaşi mişcare. Succesiunea de mişcări se încheie cu câteva manevre de netezire

(efleuraj) pe toată suprafața spatelui. (fig. L3)

Fig. 13

Mişcările de fricțiune pot fi reluate o dată sau de două ori, realizând după aceea mişcările de netezire.

Beneficii specifice:

— Mobilizează țesutul adipos favorizând astfel înlăturarea celulitei;

— Contribuie la menținerea supleței şi elasticității tegumentelor;

— Accelerează procesele de regenerare şi cicatrizare;

— Fricțiunile prelungite, executate în ritm lent, diminuează sensibilitatea locală, scade contracțiile musculare şi reduce tensiunea nervoasă;

— Stimulează sistemul nervos periferic printr-un ritm viu şi mişcări scurte dar viguroase.

C. Frământarea

Este cea de a treia mişcare utilizată în cadrul masajului. Are un efect foarte profund şi adânc asupra muşchilor. Frământarea constă din

apucarea, ridicarea, stoarcerea țesuturilor moi şi presarea acestora pe planul osos dur sau prin comprimarea între degete. Se poate executǎ cu o mâna sau cu ambele mâini prin mişcări ritmice, ondulatorii, fluente asemănător cu frământatul pâinii.

Se execută în următoarele moduri:

— Cu palma (frământarea în cuta) prin ridicarea, apucarea şi stoarcerea părților moi între degete şi rădăcina mâinii. Este indicată în masajul spatelui, torace, brațe, coapse executându-se pe direcția fibrelor musculare;

— Cu două degete, degetul mare şi arătător, pentru masarea tendoanelor, a muşchilor subțiri;

— Cu mâinile aplicate în brățară, musculatura fiind prinsă între degete şi palme, exercitând presiuni asupra ei. Se utilizează în cazul mâinilor şi picioarelor;

— Prin ridicarea părților moi, tegumente, muşchi de pe planul osos şi exercitarea unei compresiuni asupra lor;

— Prin frământarea țesuturilor grase în regiunea abdominală;

— Prin frământatul în cută sau în val prin ridicarea şi presarea cutelor de țesut între ele sau ducerea înainte şi înapoi a cutei prinse între degete.

Este o manevră care masează în profunzime țesuturile şi musculatura.

Acțiunea acestei mişcări se exercită mai în profunzime decât acțiunea celorlalte tehnici.

Beneficii specifice:

— Stimulează şi îmbunătățeşte elasticitatea şi tonusul muscular;

— Realizează profilaxia leziunilor musculare fiind astfel utilă sportivilor de performanță. Se utilizează pentru refacerea după efortul fizic sau în pregătirea lui;

— Activează circulația în vasele sangvine şi limfatice prin îmbunătățirea schimburilor nutritive (oxigenare, etc.);

— Favorizează eliminarea toxinelor rezultate în urma activității musculare;

— Este cea mai potrivită pentru recuperarea hipotrofiilor musculare datorate inactivității.

Frământarea în masajul spatelui.

Se începe cu câteva mişcări de efleuraj, după care se trece la realizarea mişcării de frământare.

Se aşează ambele mâini în partea superioara a umerilor astfel încât degetele unei mâini să fie îndreptată către degetele celeilalte mâini. (fig.! 4)

Figl4

Astfel între degetul mare şi degetele fiecărei mâini vom avea un volum de muşchi.

Lăsăm liber volumul de muşchi şi retragem o mână astfel încât cealaltă mână să poată relua mişcarea. Deci, o mână eliberează muşchiul cealaltă îl prinde, strângând, rulând şi lăsând din nou muşchiul atunci când prima mână se mută într-o zonă de muşchi învecinată. Culoarea pielii se va schimba în roz. (fig. 15)

Fig. 15

În continuare se va repetă strângerea şi rularea muşchilor, o mână urmând celeilalte, întocmai cum se frământă pâinea.

Continuitatea mutărilor este esențială în aceasta mişcare.

Încheiați cu un efleuraj pe întreaga suprafață a spatelui, (fig. 16)

FigJ6

Presiunea cu care se vor execută mişcările se va alege în funcție de toleranța la durere a persoanei care este masată. Frământatul trebuie să fie plăcut şi nu dureros.

D. Tapotarea

Această tehnică constă în aplicarea unor serii de lovituri scurte şi ritmice alternând mâinile, reprezentând unul din cel s mai intense procedee de masaj.

Intensitatea rezultând din greutatea mâinilor şi degetelor care cad moi, mişcându-se din articulațiile pumnilor. Această tehnică se amplifică prin asocierea cu înclinări laterale ale mâinilor în planul pielii şi o mişcare de răsucire a antebrațelor în jurul unui ax imaginar ce trece prin centrul antebrațului în direcție longitudinală. Se vor evita mişcările din coate sau umeri pentru că loviturile devin dureroase iar mişcările greoaie şi obositoare.

Pot fi realizate în următoarele moduri:

— Cu fața palmelor şi degetelor („plescăitul”): mâinile şi antebrațele efectuează mişcări din articulațiile pumnilor şi coatelor, lăsând mâinile să cadă liber pe porțiunea de masat;

— Cu căuşul palmelor având degetele întinse („trosnitura”): mişcarea efectuându-se alternând mâinile; căuşul palmelor se va arcui de la încheietură; se utilizează la spate, picioare, părțile laterale ale abdomenului;

— Cu fața dorsală a mâinilor: degetele mâinilor uşor îndoite, loviturile aplicându-se cu porțiunea corespunzătoare primelor falange, într-un ritm energic;

— Cu pumnul („bătătoritul”): care nu este complet închis, asigurându-se astfel elasticitatea loviturii; se aplică pe zone cu musculatura bine dezvoltată şi mai puțin sensibile (fese, regiunea lombară);

— „tocatul”: constă în mişcări de lovire cu muchia palmelor executate din articulația pumnului. Se utilizează mai ales pe spate, pe picioare.

Exista două variante ale „tocatului”:

— Lovirea cu degetele lipite unele de altele;
— Lovirea cu degetul mic dezlipit pentru a amortiza şocul.
— „ciocănitul”: se execută cu vârful degetelor mâinilor, uşor îndoite şi depărtate. Degetele cad libere, perpendicular pe suprafaţa masată.
— Percuţiile cu degetele: constă în o mişcare alternativa de lovituri uşoare a pielii cu degetele întinse
Manevrele de tapotare includ mişcări care se execută în serii rapide de mişcări alternative ale mâinilor în sus şi în jos.
Pot fi folosite în cadrul unui masaj scurt, cu scopul de a destinde, sau integrate într-un masaj de relaxare sau terapeutic mai complet
Vom reda mai jos câteva din mişcările de tapotare.
1. Tocatul
Această mişcare se realizează cu marginile laterale ale palmelor, cu feţele palmelor aşezate una către cealaltă, în serii rapide de mişcări alternative în sus şi în jos (când o mână este sus cealaltă va fi în contactul cu corpul), Degetele trebuie să fie suficient de relaxate, (fig. 17)
Fig. 17
Succesul acestei mişcări constă în mişcarea de la încheietura mâinii, care trebuie să fie flexibilă tot timpul deoarece ea este aceea care dictează mişcările. Aceasta mişcare solicită multă răbdare şi coordonare pentru ca ea să fie eficace şi plăcută persoanei masate, (fig. 18)
Fig. 18
Aceasta mişcare se utilizează în general pe zona dorsală picioarelor şi pe zona umerilor.
Beneficii specifice:
— Se aplică în scopul creşterii tonusului muscular;
— Ajută la eliminarea toxinelor şi a ţesutului adipos printr-o mai bună circulaţie a sângelui în zona muşchilor corpului.
2. Trosnitura.
Aceasta mişcare implică folosirea ambelor mâini cu palmele făcute căuş, având degetele întinse. Se realizează o succesiune de mişcări rapide „susjos”. Ea este o mişcare de atingere a pielii cu căuşul palmelor, necesitând un bun ritm şi o bună coordonare.
Căuşul palmelor va fi arcuit de la încheietură şi la coborâre ele vor capta aer în spaţiul dintre arcuirea mâini şi piele. Când mâna se ridică, pierde contactul cu pielea şi aerul captat este expulzat din interior rezultând un zgomot uşor.
Între timp cealaltă mâna va cobori captând aerul. (fig. 19)
Fig. 19
Aceasta manevră are ca rezultat aducerea sângelui la suprafaţă iar pielea va căpăta o uşoară tentă roz. „Trosnitura” va fi distinsă de pălmuire care este foarte neplăcută şi va fi evitată în masaj. Se utilizează la spate, picioare, pe părţile laterale ale abdomenului şi pe umeri.
Beneficii specifice:

— Are un efect tonic, activează circulația sângelui la suprafața pielii;

— Creşte supleţea şi previne înţepeneala după exerciţii fizice;

— Îmbunătăţeşte circulaţia limfei;

— Ajuta la eliminarea toxinelor prin creşterea circulaţiei sanguine în zona respectivă.

4 f, II

3. Percuţiile cu degetele

Această mişcare de percuţie se realizează prin folosirea delicată a degetelor întinse.

În timpul execuţiei se poate efectua o mişcare uşoară de prindere a pielii între degetul mare şi vârfurile celorlalte degete, piele, care trebuie să alunece uşor printre degete cu fiecare masare. (fig20, fig. 21)

Fig.20

Muşchiul nu trebuie să fie pişcat (ciupit) deoarece aceasta privează persoana de relaxare şi poate produce durere sau neplăcere.

Fig.21

Beneficii:

— Ajută la relaxarea muşchilor, îmbunătăţeşte tonusul muscular;

— Are un efect de revigorant asupra terminaţiilor nervoase şi a pielii.

— Stimulează circulaţia sângelui dar într-un mod relaxant şi blând;

— Este utilă oamenilor cu afecţiuni nervoase;

— Are un efect psihic relaxant şi un efect fiziologic stimulant.

MASA5

Tapotarea în masajul spatelui

Aceste mişcări de tapotare, descrise anterior, simt cel mai bine executate dacă vor fi începute pe zona feselor şi continuate apoi în sens ascendent pe spate şi pe zona umerilor, revenind în final în jos, pe partea laterală.

Fluenţa mişcărilor este esenţială. Se trece de la un tip de mişcare de tapotare la altul fără întreruperea fluenţei acestor mişcări.

La încheierea aceastei secvenţe este bine să se execute câteva mişcări de efleuraj.

E. Vibraţiile

Vibraţiile sunt manevre de masaj care constă în executarea unor mişcări pe o regiune mai restrânsă, reproducând o deplasare foarte mică a tegumentelor şi ţesuturilor subcutanate.

Se aplică cu vârful degetelor sau cu întreaga mână. Cu palma deschisă, cu degetele orientate în direcţia mişcării apăsam ferm şi imprimăm mâinii o mişcare de vibraţie cât mai rapidă (mâna alunecă pe suprafaţa masată executând mişcări rapide de tremurare continua şi

uniformă), pentru a pune în mişcare masa de muşchi aflată sub mână. Este o mişcare plăcută şi printre cele mai uşor de executat.

Beneficii specifice:

— Vibrațiile superficiale, fine, mai prelungite au un efect calmant, reduc sensibilitatea tegumentelor şi a țesuturilor;

— Vibrațiile cu oscilații mai mari, mai profunde, mai puternice produc activarea circulației sangvine în zona masată şi au efect decongestionant;

— Ajută la înlăturarea contracturilor musculare, în combaterea oboselii musculare după efort.

Procedeele secundare de masaj

Procedeele secundare (ajutătoare) de masaj pot fi utilizate intercalate între manevrele de masaj principale completându-le sau se adaugă după ele. Au rolul de a îmbogăți tehnica de masaj. Ele au o acțiune de relaxare asupra muşchilor, măresc supleţea țesuturilor, activează funcțiile locale ' circulatorii. Aceste manevre secundare sunt cernutul, rulatul, presiunile, ' tracțiunile, scuturăturile, ciupiturile şi pensările.

A. Cernutul

Se poate aplică doar pe anumite părți ale corpului cum sunt mâinile şi picioarele.

Se execută cu ambele mâini aşezate pe părțile laterale ale membrului masat, cu degetele îndoite, realizând mişcări laterale similar cu cernutul prin sita de făină.

B. Rulatul

Se face cu ambele mâini plasate latera de o parte şi de alta membrului masat, realizându-se o rulare a muşchilor în ambele sensuri de jur împrejurul porțiunii masate. Aceste mişcări se realizează ÎD special la musculatura mâinilor şi picioarelor.

Cernutul şi rulatul au efect de relaxare musculară, de decongestionare locală şi de îmbunătățire a supleţei muşchilor.

C. Presiunile Aceste manevre constă în apăsări pe porțiuni ale corpului la sfârşitul şedințelor de masaj. Ele se efectuează cu palmele. Se realizează cu mare atenție, pentru a evita apariția senzațiilor neplăcute şi chiar oprirea la cele dureroase. Presiunile nu se aplică în cazul bătrânilor şi copiilor pentru a nu produce fisuri osoase.

D. Tracțiunile

Tracțiunile se adresează în special articulațiilor.

Tracțiunile se execută cu ambele mâini, una deasupra articulației şi cealaltă dedesubt, trăgându-se în sensul axei longitudinale a segmentului de membru unde se afla articulația. Se foloseşte cu scopul de a îmbunătăți mobilitatea articulațiilor. Tracțiunea se foloseşte în general pentru articulațiile degetelor. Se execută cu atenție pentru a evita apariția senzațiilor dureroase.

E. Scuturările

Se aplică la membrele inferioare şi superioare. Acestea se prind de mâini sau călcâie, se cere pacientului să lase musculatura relaxată şi se imprimă acțiunii un ritm energic. La mâini şi la picioare se prinde cu o mână vârful degetelor şi cu cealaltă se fixează încheietura mâini sau glezna, după care se efectuează manevra.

Se execută la sfârşitul şedinței de masaj având caracter stimulator.

Beneficiile specifice:

— Prin manevre uşoare se obțin efecte de relaxare şi calmare musculară^

— Prin manevre mai puternice se obțin efecte de înviorare sau stimulare generala.

F. Ciupiturile şi pensările

Ciupiturile

Se realizează cu două degete, degetul mare şi cel arătător, prinzându-se țesuturile formând o cută. Este adecvată pentru segmente mici ale corpului cu părți moi cu volum redus, cum sunt degetele.

Beneficiile specifice:

— Ameliorarea schimburilor nutritive;

— Stimulează musculatura;

— Îmbunătățeşte circulația sangvină. >

Pensările

Sunt manevre secundare ce se realizează cu palmele şi degetele prinzând pielea în cută, ridicând după care se lasă liberă. Este o procedură energică.

Se realizează pe părțile moi la membre şi pe părțile laterale ale taliei.

Acțiunea pensărilor este în profunzime.

G. Masajul ca o „mângâiere”

La încheierea sesiunii de masaj, va fi introdusă o mişcare blândă, „ca o pană”. Pentru a realiza această mişcare este necesar ca brațele şi palmele să fie foarte relaxate. Se execută simpla periere a pielii apăsând uşor de tot cu vârfurile degetelor ca şi cum ar fi nişte pene, fiind începută din partea superioară a umerilor, o mână alternând cealaltă mână în acelaşi timp. (fig.22)

Fig.22

Mişcările sunt foarte lente. Aceste mişcări sporesc senzația de destindere.

5 O

Plimbăm degetele încet până la baza coloanei vertebrale.

Aplicăm mişcări de efleuraj (netezire) între mişcările de periere.

Această mişcare se aplică doar pe spatele corpului. Ea încheie secvența de masaj şi ajută la relaxare prin atingerea delicată şi uşoară.

Când mâinile au ajuns la baza coloanei, acoperiți zona lucrată cu un prosop pentru a o menține caldă.

Apoi se realizează această tehnică de periere a pielii picioarelor cu vârfurile degetelor de la mâini. (fig. 23)

Fig.23 între aceste mişcări vor fi aplicate mişcări de efleuraj. După aceea acoperim picioarele cu un prosop.

5. Etapele unei şedințe de masaj

Etapele unei şedințe de masaj

Pentru a avea o eficiență mărită şi pentru evitarea anumitor efecte nedorite în ceea ce priveşte efectele legii Karmei de acumulare prin transfer de energie negativă de la bolnav la terapeut este necesar ca o şedință de masaj să parcurgă în desfăşurarea sa umătoarele etape:

Amenajarea cadrului (camerei)

Conştientizarea stării de releu

Diagnosticarea energetică

Meditația

Masajul propriu-zis

Purificarea aurică

Conştientizarea efectelor

Cadru pregătitor

Cadrul în care se realizează masajul are o importanță deosebită, deoarece acesta contribuie la modificarea dispoziției iar simțurile şi mintea sunt impresionate plăcut prin starea de armonie creată.

Un aspect plăcut al mediului se poate obține cu ajutorul elementelor naturale. Astfel o cameră bine aerisită şi înfrumusețată cu plante verzi şi flori va contribui din plin la crearea unei ambianțe cât mai plăcute. Un rol important îl au atât sunetul cât şi muzica, astfel şi aceste elemente vor fi luate în considerare.

Atmosfera din jur poate fi îmbogățită utilizând mirosurile naturale.

Diferitele nuanțe de mirosuri pot de asemenea contribui mult la crearea unei atmosfere pline de armonie şi înțelegere. Stări specifice ale dispoziției omului se pot obține utilizând parfumul, uleiurile volatile, tămâia. Aceste mirosuri naturale pot da totodată o notă exotică ambianței. Ele stimulează senzitivitatea şi acționează asupra sentimentelor.

Uleiurile volatile pot fi utilizate în amestec cu uleiul de masaj, pulverizate cu apă în interiorul camerei sau într-o lampa de aromoterapie.

Nu în cele din urmă nuanțele de culori predominante care alcătuiesc fondul de culoare al camerei în care se face masajul influențează ambianța acelei încăperi. Astfel că aceste culori trebuie să fie cât mai naturale, cât mai vii şi cât mai pure.

În cazul masajului terapeutic este indicat ca în camera pentru masaj să predomine culoarea albă, cunoscuta de altfel pentru calitățile ei vindecătoare.

Menținerea temperaturii

Temperatura camerei în timpul masajului trebuie să fie suficient de ridicată pentru a asigura relaxarea persoanei care va fi masată.

În timpul masajului această temperatura va fi menținută prin plasarea unei surse de căldură chiar în apropierea locului în care se efectuează masajul.

Pentru a fi mai plăcut se poate acoperi cu un prosop corpul în zonele masate pentru menținerea temperaturii.

Confortul persoanei masate va fi unul din cele mai importante lucruri de care se va ține cont în timpul masajului.

L

Lumina

Lumina din încăpere nu va fi prea puternică. Este de preferat o lumină difuză aşezată pe un perete lateral sau chiar şi pe o măsuță în apropiere.

Daca se preferă, se pot utiliza în locul luminii obişnuite, lumini discrete, colorate, lumânări. Lumina va crea intimitate, căldura şi relaxare. Plăcerea anticipata a masajului va fi mărita cu aceste detalii.

AWSA3

Accesorii

Masajul poate fi realizat pe o masă de masat sau pur şi simplu pe jos, pe o saltea sau pe mai multe saltele aşezate una peste cealaltă, îmbrăcămintea utilizată trebuie să fie cât mai lejeră şi comodă pentru a permite realizarea cu uşurință a mişcărilor necesare efectuării masajului, în cazul în care părul este lung este bine să fie strâns la spate pentru a nu incomoda în timpul masajului. Cel care face masajul trebuie să fie foarte curat pe mâini, cu unghiile tăiate, spălat şi dezinfectat cu alcool.

Este bine ca toate aceste detalii să fie puse la punct şi verificate înaint pentru a nu interveni întreruperi nedorite în timpul masajului.

Conştientizarea stării de releu

Foarte importantă, etapa „Conştientizarea stării de releu", în orice terapie de vindecare şi nu numai, reprezintă de fapt conştientizarea faptului că

Dumnezeu este cel care vindecă şi că noi suntem simple „relee" prin care se canalizează energia vindecătoare a Iu" Dumnezeu. Este important acest lucru şi din următorul motiv şi anume: conform legii Karmei suferința şi boala în general, reprezintă o consecința a unor acțiuni, fapte, gânduri negative întreprinse în trecut. A-l absolvi pe pacient de aceasta suferință la un mod direct exprimat înseamnă a-i prelua aceasta energie negativă, în cazul în care terapia de vindecare i; ste făcută fără aceasta conştientizare, aceasta energie negativă revine

asupra terapeutului ceea ce, în cazul conştientizării stării de releu, nu se petrece.

Tot în această etapă se realizează mental consacrarea fructelor acestei acțiuni lui Dumnezeu care tradus în limbaj creştin înseamnă că tot ce vei realiza în continuare să fie o ofrandă adusă lui Dumnezeu, în tradiția orientală se spune că dacă în urma acestei consacrării se va primi de la Dumnezeu un răspuns caracterizat de o stare specifică, de un flux de energie luminos care coboară în întreaga ființă prin creştetul capului atunci aceasta acțiune pe care vrem să o începem va fi în armonie cu legiile divine şi este bine să se continue, iar dacă în urma consacrării nu se primeşte un astfel de răspuns înseamnă că această acțiune nu este în armonie cu legiile divine şi deci se opreşte continuarea sa.

S4

Conştientizarea stării de releu precum şi consacrarea se realizează stând într-o poziție comodă (postură de meditație sau pur şi simplu stând pe scaun), cu ochii închişi, căutând, mental, să conştientizăm această stare de releu a lui Dumnezeu percum şi să-I consacram fructele acestei acțiuni.

Diagnosticarea energetică

La această etapă se urmăreşte să se stabilească, dacă este cazul, dezechilibrul energetic Y1N/YANG (aceasta fiind definiția stării de boală în medicina tradițională) al persoanei care va fi masate.

Un energoterapeut (în cazul de față mascur) experimentat, după mai mulți ani de practică, poate să constate cu uşurință prin empatie aurică cu pacientul dezechilibrul energetic YIN/YANG precum şi unde anume este el localizat la nivelul corpului, l nsă acest lucru nu este valabil pentru energoterapeuți începători care nu au încă o anumită sensibilitate a câmpului aurie propriu.

De aceea în masaj pentru determinarea dezechilibrului YIN/YANG vă rugăm să folosiți tabelele cu caracteristiceleYIN/YANG ale tipologiilor umane precum şi ale bolilor, ale simptomelDr acestora respectiv ale durerii, prezentate în Capitolul 7.

Meditația

Meditația, în genere, este o practică spirituală care are ca scop principal comuniunea cu Dumnezeu.

Astfel putem spune că meditația este o rugăciune către Dumnezeu făcută într-un alt mod decât cel verbal. Şi anume, un exemplu de meditație este menținerea constantă a atenției asupra unui obiect exterior fizic, sau interior mental sau psihic.

Dealtfel, într-o forma mai elaborată, scopul meditației aşa cum este el văzut de mari înțelepți ai planetei noastre „este de a face să fuzioneze gândirea cu aspectele cele mai înalte ale ființei, facilitând astfel eliberarea

Conştiinței Absolute de orice interferențe exterioare".

În lumina celor spuse mai sus meditația, ca unealtă de lucru în căutarea spirituală a lui Dumnezeu, face ca prin misterioasa lege a rezonanței să coboare asupra celui care meditează, energii de natură divină şi să efectueze în acesta schimbări benefice la toate cele trei planuri fizic, MASA5 psihic şi mental, permițându-i totodată să le şi folosească ca „materie prima „ în cadrul unor discipline adiacente căutării spirituale, în ajutorul ființelor umane.

Astfel prin meditație, ființa umană reuşeşte să îşi elibereze conştiința, făcând-o din ce în ce mai disponibilă pentru acțiunea forțelor subtile benefice creatoare care sunt atrase prin rezonantă.

Meditația este un mijloc foarte bun de a schimba starea de conştiință şi natura energetică într-un timp relativ scurt.

Prin meditație se aduce linştea şi pacea în ființa umană, făcând posibilă amplificarea şi interiorizarea funcțiilor mentalului şi ale proceselor psihice.

Şi nu în ultimul rând, meditația ti dezvoltă celui care meditează capacitatea de fi releu, adică translator de energie divină benefică de la

Dumnezeu spre cel ce are nevoie de aceasta.

Toate acestea pregătesc mascurul cât şi pe cel masat pentru şedința de masaj. Timpul alocat unei meditații într-o şedință de masaj este de aproximativ 20\par în general în masaj, în funcție de ob iectul de experimentat al meditației, aceasta poate fi: YIN, YANG, relaxare, vindecare, purificare sau prin combinație poate fi vindecare – YIN, relaxare – YANG etc.

Cert este că în urma meditației, având ca obiect de experimentat unul dintre cele de mai sus, cel care meditează va fi încărcat cu energia specifică obiectului asupra căruia s-a meditat. De exemplu: dacă se face o meditație de vindecare – YIN atunci în urma acestei meditații cel care a meditat va fi încărcat cu energie de vindecare aspectată YIN ş.a.m.d.

Meditația se realizează într-o poziție comodă, aceasta poate fi stând pe scaun sau stând pe o pătură cu picioarele încrucişate, cu ochi închişi sau uşor întredeschişi şi cu spatele drept. Se va urmări fără a se forța ca respirația în timpul meditației să fie cât mai naturală, analog şi mintea fără a fi forțată se urmăreşte a o îndrepta către obiectul de meditat. Dacă se preferă se poate folosi şi un fond muzical adecvat pentru o mai bună concentrare fără însă a i se acorda prea mare importanță.

De asemenea pentru meditația de relaxare se mai pot folosi mental imagini din natura.

Masajul propriu – zis

Masajul începe cu aplicarea de manevre ample, suple şi uşoare (neteziri) care au un caracter pregătitor. Apoi, progresiv, se trece la manevre mai puternice, profunde până se atinge intensitatea necesara,

după care, aceasta intensitate scade treptat iar şedința se va încheia cu manevre lungi, liniştitoare.

Intensitatea, ritmul şi numărul de repetări ale manevrelor vor fi schimbate în funcție de necesitați.

Alegerea, ordinea în care se execută şi adaptarea manevrelor de masaj se va face în funcție de sensibilitatea la durere: jenă, contracturi musculare, sau alte semne de încordare şi nelinişte manifestată de persoana ce va fi masată. Durata masajului se va alege în funcție de preferințe şi de necesități.

Această etapă va conține masaje specifice fiecărui tip de masaj

(relaxare, teraputic, erotic etc.), care voi fi prezentate în capitolele care urmează.

Purificarea aurică

Este o măsură de precauție şi de siguranță, care se ia pentru a păstra şi în continuare starea de sănătate a maserului.

Practic la aceasta etapă se urmăreşte a se înlătură unele energii malefice, negative care ar fi putut pătrunde în aura terapeutului în timpul masajuluiAceastă purificare se face prin scuturarea mâinilor sau prin spălarea acestora la un jet de apă de la robinet.

În ambele cazuri este necesar ca eliminarea energiilor reziduale, negative să se facă şi la nivel mental de către terapeut.

Menținerea mâinilor în jetul de apă precum şi scuturarea acestora se va face în jurul a 3 min.

Conştientizarea efectelor

La fiecare sfârşit al unei şedințe de masaj este important să se conştientizeze efectele benefice apărute în urma acestuia.

Pentru aceasta^stând într-o poziție comodă, culcat pe spate sau într-o poziție de meditație, cu ochii închişi, timp de aproximativ 3 min. Se va urmări la nivel mental să se o evalueze energetic întregul corp masat constatând diferențele benefice apărute ca urmare a masajului.

6. Masajul de relaxare „Numai omul relaxat e într-adevăr creativ şi ideile îi vin ca fulgerul. „

Swami Sivananda

Natura, în general, şi ființa umană, în particular, urmează alternanța acțiunii şi a repausului existând între acestea un echilibru armonios. Aşa după cum noaptea urmează după zi şi ziua după noapte, aşa şi repausul urmează acțiunea şi acțiunea urmează repausul. Amândouă sunt importante, nu este una mai importantă decât cealaltă. Pentru că acțiunea este importantă pentru fructele pe care le da şi repausul este important pentru bunul mers al acțiunii.

Natura este perfectă prin ea însăşi şi ea şti î în orice moment ce trebuie să facă pentru a păstra armonios echilibrul dintre acțiune şi repaus.

Nu acelaşi lucru se poate spune despre om care datorita dorințelor şi aspirațiilor sale în evoluția lui pe Pământ are tendința, de cele mai multe ori, de a se îndrepta mai mult într-un sens corespunzător acțiunii sau repausului fără a mai avea capacitatea sau mijloacele necesare de a restabili echilibrul ce trebuie să existe între ele.

Şi cum în epoca în care trăim cuvântul cheie este „acțiune „, în lumina celor spuse mai sus masajul de relaxare vine ca un mijloc de echilibrare a ființei umane prin compensarea perioadei de repaus, de relaxare a acestuia.

Specific masajului de relaxare este deconectarea, detensionarea completă a tuturor muşchilor corpului şi realizarea hipotoniei celei mai avansate.

Prin masajul de relaxare se înlătură rapid starea de oboseală, stare destul de frecventă în perioada actuală în ca e trăim şi care reprezintă o consecință a ritmului prea alert şi a stilului de viață dezordonat, acestea fiind, de fapt, atributele civilizației noastre.

5 H

Corpul în urma mai multor şedințe de masaj de relaxare capătă frumusețe şi relaxare. Apare destinderea feței, ameliorarea celulitei.

În urma procesului de relaxare prin masaj se obțin efecte benefice la nivel mental şi psihic astfel mentalul devine clar şi ferm concentrat, iar psihicul foarte echilibrat.

Masajul de relaxare prin natura sa poate fi făcut în orice perioadă a zilei în care se simte nevoia unei relaxări ca urmare a unei acumulări de tensiuni, stresuri sau stări de oboseală în general se recomandă a se face spre sfârşitul zilei.

Pentru a se înțelege mecanismul energetic, subtil de aplicare al masajului de relaxare vom prezenta în continuare descrierea tipologiilor ființei umane ținând cont de aspectele YIN şi YANG ale acesteia.

Tipologiile umane fundamentale în funcție de predominanța unuia sau altuia dintre aspectele YIN (-) şi

YANG (+) în ființa umană se constituie mai multe tipologii umane fundamentale.

În general, se vorbeşte despre tipul predominant YANG (solar (+) şi despre tipul predominant YIN (lunar (-), dar aceasta numai pentru a simplifica. La o analiza mai atenta din acest punct de vedere constatăm însă că există următoarele tipuri:

Tipul extrem YIN

(lunar (-)

Acesta este disimulat (ascuns) şi perfid (viclean), fața sa este sumbra şi posomorâta; altminteri, extrem d”: politicos, respecta cu strictețe comenzile, convenționalismul şi se înclină întodeauna în fața tuturor.

Solaritatea (YANG -ui) sa este aproape inexistenta, sângele sau este impur. Energia sa defensiva acționează bine, epiderma sa este groasa, muşchii sunt prea relaxați. Când se îmbolnăveşte trebuie ca energia sa

YIN (-) excesiva să fie dispersata rapid.

Tipul extrem YANG

(solar (-)

Acesta este îngâmfat, prezumțios (înfumurat), arogant, capul sau şi întreaga sa parte superioara a corpului sunt îndreptate, aproape întoarse spre spate. Are orgoliu excesiv de mare şi reacții fulgerătoare. Manifesta un despotism chinuitor, este intransigent la maxim şi neiertător. Are înclinații către dogmatism şi face dovada unei autorități dominatoare.

El are o foarte mare solaritate (YANG) iar binaritatea (YIN-ul) sa este aproape inexistenta. Epiderma sa este subțire iar muşchii săi sunt tensionați.

Când este bolnav trebuie ca energia sa YANG (+) sa fie dispersata rapid.

Tipul mijlociu fin

(lunar (-)

Acesta este invidios; când are ocazia se bucura în gura mare sau pe ascuns de nenorocirile altora. Se recunoaşte cu uşurință după mima sa lipsita de expresivitate căci este înzestrat cu un „aer” rece şi cu o atitudine distanta. Nu prea poate însă să rămână mult timp liniştit; este identificabil şi după faptul că merge cu capul aplecat.

El acumulează, în general mai mult YIN decât YANG. Se caracterizează, de asemenea prin atitudine pasiva, apatie, hipotonie musculara, piele rece, privire ştearsă, lentoare în gesturi şi vorbire. La infecții reacționează slab.

În situații de stres predomina vagotonia (anomalie constituționala caracterizata printr-o sensibilitate a sistemului nervos automat dirijat de pneogastric). Stomacul sau este mic, în schimb are intestinele foarte dezvoltate; viscerele nu îi sunt în armonie energetică, în caz de boală trebuie să-şi armonizeze energia prin tonifierea energiei YANG (+) şi dispersarea energiei YIN (-).

Tipul mijlociu Yang

(solar (+)

Acesta este foarte pretențios şi afectat. Este tipul de „mic funcționar insignifiant ce se crede ministru. „

O

Ii place să se mişte mult, în mers îşi balansează, în general brațele.

El acumulează, în general mai ales energie YANG mai mult decât YIN.

Se mai caracterizează şi prin expresie mobilă, privire pătrunzătoare, ochi vii, strălucitori, orbire rapidă, voce fermă, gesturi sugestive şi numeroase, rezistenţă fizică. Reacţionează la infecţii brusc şi intens (hipertrofie, tahicardie, tahipnee). În caz de stres predomină simpaticotonia (anomali constituţională caracterizată printr-o sensibilitate specială a sistemului simpatic).

Energia sa este superficială, când est; bolnav trebuie să-şi tonifice energia

YIN şi să-şi disperseze energia YANG.

Tipul armonizat cu Yang şi Yin echilibrat

Acesta este o fiinţă umană cu o construcţie fizică şi psihică echilibrată în mod ideal. Se recunoaşte prin aceea că este rafinată, civilizată, plină de nobleţe, înţeleaptă, modestă, bună, prevenitoare, fermă în urmărirea a tot ce este sublim şi nepieritor. Ea este ofensată de vanităţi mărunte, francă, plină de bunăvoinţă şi susţine cu tenacitate adevărul şi dăruirea faţă de cele mai înalte aspiraţii umane. Este iertătoare şi plină de compasiune, gata oricând să-i ajute pe cei care merită. Este nepărtinitoare şi chiar pe sine însă şi se analizează cu egală luciditate, cunoscându-şi foarte bine atât calităţile cât şi defectele pe care caută să le anihileze.

Este voioasă, optimistă, cu privirea blândă, plină de vitalitate, dotată cu inteligenţă practică, sensibilă când este cazul şi reacţionează egal atât la blamarea răuvoitorilor cât şi la elogii sau laude, păstrându-şi calmul netulburat trezeşte admiraţia şi pretutindeni îşi atrage simpatia fermecându-i pe ceilalţi datorită însuşirilor pe care le are. Ea are o instinctivă respingere faţa de tot ce este impur, rău sau tulburător, aducând oriunde se aflâ, bună înţelegere, d'agoste şi înţelepciune. Datorită ignoranţei, acest tip se întâlneşte foarte rar şi, în mod cu totul excepţional, o fiinţă umană poate ajunge la aceasta stare de armonie desăvârşită în mod cu totul spontan. Când se îmbolnăveşte, acest tip se poate trata foarte uşor şi se vindecă cel mai repede. La simptoamele de plenitudine maladivă (exces YANG) se va dispersa energia, iar în caz de vid sau carenţă (exces de YIN) se va tonifica energia.

6 I

Aspectele Yln/Yang ale stări de oboseala

Starea de oboseală este definită ca fiind efortul prelungit pe care îl face fiinţă umană, uneori până la „xagerare, într-o anumită acţiune.

Exprimat energetic starea de oboseală este consumul exagerat al energiei (YIN sau YANG) făcut pentru realizarea unei acţiuni, consum care conduce în cele din urmă la apariţia unui dezechilibru de natură YIN sau YANG corespunzător tipului de energie consumată.

Pentru exemplu putem considera starea de oboseală provenită de la o activitate intelectuală intensă şi de lungă durată, în acest caz apare un deficit de energie YIN la nivelul capului, deoarece se ştie că natura

energetică a capului este YANG şi că acesta lucrează cu energii YIN. În acest caz echilibrul energetic va fi restabilit de un masaj care va folosi energia YIN.

Dacă de exemplu starea de oboseală provine în urma unei activități sportive de alergare intensă şi de lungă durată deficitul de energii în picioare va fi un deficit YANG deoarece muşchi picioarelor sunt considerați de natură YIN, care lucrează cu energie de tip YANG. În acest caz masajul pentru stabilirea echilibrului energetic este necesar să utilizeze energie YANG.

Masajul de relaxare, ca de altfel orice formă de relaxare, deschide ființa spre o fuziune lentă cu energiile subtile ale Macrocosmosului permițând totodată energizarea profundă a celulelor nervoase, de bunăstarea cărora depinde potențialul vital al oricărei ființe umane.

Masajul propriu-zis în masajul de relaxare este important ca cel care masează să fie în permanență în consonanță cu stări de calm, de linişte şi de pace lăuntrică, aceasta putându-se face cu ajutorul ttnei meditații recomandată în

Capitolul 5.

Masajul propriu-zis de relaxare începe printr-o încălzire a întregului corp printr-o masare uşoară începând de la vârful degetelor picioarelor până la parte superioară a capului.

<illll> PRACTIC

DupĂ ncest timp de încălzire de circa trei minute, se urmăreşte ca prii tehnicile de masaj prezentate la capitolul „Tehnici de masaj" şi adecvat lipului preponderent al persoanei ce va fi masate, precum şi dezechilibr energetic determinat la Diagnostice rea energetică, a se deconecta cncrgiza rând pe rând toate părțile corpului, în acest sens se va face masajul picioarelor, a mâinilor, a zonei feselor, a zonei spatelui, a zonei abdominale, a zonei toracice, a zonei gâtului şi a zonei capului. Regula de bază fiind că masajul se face poraindde la picioare către cap (de jos în sus) având prioritate partea stângă a corpului în favoarea celei drepte şi partea anterioară a corpului în favoarea celei posterioare.

După ce s-a efectuat masajul propriu-2; is de relaxare şi deci s-a relaxat întreg corpul se menține aceasta stare timp de câteva minute, funcție de preferință, după care prin mişcări lente şi uşoare se revine încet la „ trezirea" corpului printr-un masaj uşor vioi, cu care se şi încheie aceasta etapă.

Ținând cont de cele de mai sus vom urmări ca în cele ce urmează să descriem un masaj de relaxare realizat, mai întâi, pe partea din spate a corpului iar apoi realizat pe partea din față a corpului.

Masajul corpului, partea din spate

1. Masajul picioarelor partea din spate

Picioarele fiind folosite mereu la mers, ținute închise în încălțăminte, de multe ori neadecvată, învelite în ciorapi din diferite

materiale, au mult mai multă nevoie de a fi masate. Picioarel; se afla destul de rar în contact direct cu suprafețe organice, cum este pământul, nisipul sau iarba, fiind astfel prejudiciate de influența binefăcătoare a acestora. De multe ori picioarele sunt folosite în mod excesiv în cadrul anumitor activități, cum ar fi cei care lucrează mult în picioare. Aceste condiții conduc la apariția diverselor afecțiuni prin presiunea exercitată asupra membrelor.

Prin masaj pot fi prevenite şi îndepărtate afecțiunile datorate solicitării membrelor.

Masajul picioarelor se face pornind de la vârful degetelor, pe glezne şi urcând pe gambe, genunchi şi pe coapse.

MASAJ r

Se stabileşte un contact blând la început prin mişcări de încălzire

(netezire), după care se trece la masajul viguros. Suprafața picioarelor va fi bine unsa cu ulei (mai ales daca picioarele sunt acoperite cu mult păr şi des).

Dacă este suficientă masa musculară în partea de sus a piciorului, pot fi aplicate toate mişcările de masaj.

Masajul picioarelor poate fi executată pe porțiuni, segmente sau pe întreaga lungime a membrelor, în continuare vă vom descrie masajul de relaxare realizat pe porțiuni.

Secvența care urmează, arată pas cu pas modul de aplicare a manevrelor de masaj pe partea din spate a picioarelor.

Masajul se începe cu mişcări de efleuraj (neteziri) realizate în direcție ascendentă pornind de la gleznă către fese aplicând acum şi uleiul de masaj (în cazul în care se foloseşte) pe întregul picior. (fig.24)

Fig. 24

Se toarnă puțin ulei înpalme, după care se aplică pe suprafața pielii

Apoi se întinde pe toate părțile corpului cu ajutorul manevrelor de efleuraj. (fig. 25)

Fig. 25

Mențînmd tot timpul contactul cu corpul vom trece apoi la realizarea manevrelor de fricțiune. Aceastea se realizează cu ambele degete mari, manevrând pielea ascendent de la gleznă la gemmchi. (fig. 26)

Fig.26

Continuăm, apoi, cu frământarea părții de jos a piciorului, începând de la gleznă şi până la gambă.

Frământarea se realizează cu ambele mâini, masa musculară fiind mânuită în direcție ascendentă

(fig.27).

Fig. 27

Figura care urmează (fig.28) arată modul în care acționează mâinile în partea de jos a piciorului.

Această mişcare a mâinilor prezentată în fig. 28 reprezintă o mişcare de rotație în jurul piciorului care este condusă, apoi, către genunchi.

Fig. 28

6 S încheiem masajul în partea de jos a piciorului cu câteva efleuraj e

(neteziri) uşoare după care trecem să lucrăm partea din spatele genunchiului.

Masăm partea din spatele articulației genunchiului cu rădăcina ambelor mâini, având degetele orientate în sensul mişcării ascendente.

(fig.29)

Fig, 29

Aplicăm câteva manevre de efleuraj la spatele genunchiului după care continuăm, tot cu manevre de efleuraj, pe partea de sus a picioarelor, de la genunchi spre fese.

Atenție! Toate procedeele pe care le vom executa trebuie să se înscrie într-un ritm pe care-l impunem la începutul masajului şi care este în concordanță cu tipul masajului pe care-l practicăm.

În figura care urmează (fig. 30) este arătată poziția mâinilor orientate astfel încât o mâna are degetele îndreptate spre cel care masează iar cealaltă mâna cu degetele îndreptate în direcție opusă.

Fig, 30

Partea superioară a piciorului urmează a fi masată după realizarea manevrelor de efleuraj cu presiune şi direcție.

Ne mutăm apoi la mişcarea de fricțiune. Se poate realiza doar cu unul dintre degetele mari pe muşchii coapsei, în timp ce o mâna se odihneşte, cu degetul mare de la mâna cealaltă fricționăm coapsa. Apăsăm pe măsură ce urcăm. La prima manevră urcăm în linie dreaptă pe partea de sus a coapsei şi revenim cu mişcări uşoare la poziția de început.

Apoi urcăm dirijând mişcarea spre interiorul coapsei, şi după ce revenim continuăm fricționarea orientând-o spre exterior, (fig. 31)

Fig, 31 încheiem cu câteva manevre de efleuraj.

Continuăm cu frământarea piciorului în partea superioară, mâinile fiind poziționate corect pentru realizarea acestei manevre, aşa cum se arată în figura alăturată. (fig. 32)

Fig, 32

MASA3

După câteva efleuraje uşoare utilizăm una dintre manevrele de tapotare şi anume „tocatul" manevrând, cu ambele mâini, muşchii de la spatele piciorului. (fig. 33)

Aceasta mişcare decongestionează muşchii şi are un efect tonic.

Fig. 33

Se va aplica cu presiune fermă, într-o mişcare ascendentă.

Atenție! Trecerea de la o manevră la alta se face în mod continuu evitându-se trecerea bruscă.

Realizăm apoi aceste mişcări şi la celalalt picior.

Ceea ce trebuie reținut cu precădere atunci când masăm pe cineva este necesitatea creării unui echilibru în întregul corp, ca atare se va evita masarea doar a unui picior, lăsând celălalt neatins. (fig. 34) fi K

Fig. 34

Masajul feselor

Masajul feselor începe cu mişcări de efleuraj (netezire) executate cu ambele mâini în sus, spre regiunea, lombară, în jos spre coapse şi lateral spre şolduri. (fig. 35)

Fig. 35 în această zonă masa musculară fiind mare, manevrele de masaj vor fi mai puternice şi se vor realiza cu palma sau cu rădăcina mâinii sau chiar cu pumnii închişi. Mişcările se vor face simultan sau alternativ pe ambele părți sau numai pe o singură parte.

Fig. 36

După efleuraj urmează fricțiunile care se vor efectua energic, cu palmele sau cu pumnii. Pentru a realiza fricțiunea se aşează o mână peste cealaltă, întărind astfel mişcarea. (fig. 36, fig. 37)

Fig. 37 f> v

Trecem apoi la realizarea mişcării de frământare păstrând fluența mişcărilor. Frământarea se execută apucând masa musculară între degetele mari ale mâinilor şi celelalte degete, realizând stoarcerea şi presiunea muşchilor. Mişcările de fricțiune pot fi combinate cu cele de frământare.

Continuăm cu câteva mişcări de tapotare cum ar fi tocatul şi bătătoritul, (fig. 38) Tocatul se realizează cu marginea degetelor şi a palmelor, iar bătătoritul se face cu marginea laterală a pumnului închis sau deschis.

Fig. 38 în continuare, cu degetele depărtate (mâna în formă de evantai), se aşează mâna în locul de unire a feselor cu coapsele şi se imprimă acesteia o mişcare de vibrație urmărind punerea în mişcare a masei de muşchi a feselor. Este o mişcare foarte plăcută şi uşor de executat. Această procedură se încheie cu câteva efleuraje.

Masajul spatelui

Masajul spatelui constituie o parte importantă în cadrul secvențelor de masaj. Spatele este o zonă unde tensiunile se acumulează, în zilele noastre întâlnim mulți oameni ce suferă de dureri de spate. Masajul spatelui contribuie la combaterea oboselii generale sau a celei localizate în regiunea lombară, începem masajul aplicând mai întâi uleiuri pe întreaga suprafață a spatelui cu ajutorul câtorva manevre de efleuraj. Uleiul se aplică într-o mişcare ascendentă până aproape de

umeri alunecând uşor pentru a acoperi zona sacrală precum şi toată suprafața spatelui. Trecem apoi la masarea părții superioare a spatelui continuând cu manevrele de efleuraj. În această parte a spatelui efleurjaul se realizează cel mai bine manevrând pielea cu ambele mâini, aşezate una peste alta, pentru a realiza presiune şi

K x

Ne mutăm în continuare, în jos, la baza coloanei. (fig. 40)

Fig. 40 profunzime. Efleurajul se realizează de o parte şi de alta a coloanei. (fig 39)

Această acțiune aduce beneficiu maxim.

Fig. 39

Alunecăm încet cu mâinile până aproape de zona feselor, aplicând o apăsare foarte uşoară pentru a pregăti această zonă pentru manevra de fricționare. (fig. 41)

Fig. 41

7 l

Poziționăm degetele mari ale mâinii paralel, de-o parte şi de alta a coloanei pentru a realiza mişcările de fricțiune. (fig. 42)

Fig. 42

Apăsam apoi cu degetele mari perpendicular pe suprafața spatelui, realizând cercuri mici şi urcând de-a lungul coloanei. Această manevră o vom încheia în partea de sus umerilor. (fig.43)

Fig. 43

Trecerea la manevra de frământare a spatelui se face menținând tot timpul fluența mişcărilor precum şi contactul cu suprafața pielii. (fig. 44)

Fig. 44

La începutul secvenței de frământare mâinile vor fi poziționate corect pe spatele persoanei care este masată, (fig.45)

Fig. 45

Această mişcare de frământare are un efect puternic de relaxare. Poziția mascurului se va schimba în funcție de partea corpului care urmează să fie masată, (fig. 46)

Fig. 46

Aplicăm manevra de frământare pe suprafața spatelui după care vom realiza o mişcare liniştitoare (efleuraj) de ambele părți ale coloanei pe umeri şi pe tot spatele. (fig. 47)

Fig. 47

M; AS; A3

Masajul corpului pe partea din față

Acum că masajul spatelui este terminat vom trece la realizarea masajului părții din față a corpului. Vom începe cu masajul picioarelor şi vom continua cu masajul abdomenului, al pieptului, gâtului şi capului.

Atunci când realizăm masajul în partea de jos a corpului vom acoperi partea superioară cu un prosop pentru a menține căldura.

Masajul picioarelor

Picioarele vor fi masate utilizând mişcări de efleuraj, fricțiune şi frământat

Excepție va face partea cea mai osoasă a piciorului, adică genunchiul şi glezna.

În cazul în care în partea de sus a piciorului există masă musculară suficientă vor putea fi aplicate toate manevrele de masaj, începem masajul cu manevre de efleuraj, pornind de la vârful labei piciorului. (fig.48)

Mişcările vor fi blânde dar ferme.

Fig. 48

Ne mutăm la mişcarea de fricțiune relizată la vârful labei piciorului, în figura de mai jos este arătată poziționarea corectă a mâinilor, (fig. 49) în continuare realizăm întinderea şi

Fig. 49 mobilizarea articulației gleznei piciorului. (fig. 50)

Pentru a relaxa laba piciorului, Fig. 50 înainte de a trece la aplicarea celorlalte mişcări de masaj, vom utiliza uşoare mişcări de mângâiere. (fig. 51)

Zona gleznei şi partea de jos a

Fig. 51 piciorului se va trata presând-o uşor cu degetele mari şi mutândule încet în direcție ascendentă pe picior. (fig. 52)

Fig. 52

Executăm apoi mişcarea de frământare pe fața piciorului utilizând poziția corectă a mâinilor. (fig. 53) încheiem masajul în partea de

Fig. 53 a piciorului cu câteva mişcări relaxante (efleuraj). (fig. 54)

Fig. 54

Continuăm masajul în partea superioară a piciorului.

În figura care urmează este arătată poziția mâinilor pentru a realiza mişcările de efleuraj. (fâg. 55)

Continuăm apoi cu fricțiunea

Fig. 55

7 f, realizată pe partea de sus a piciorului. (fig. 56)

Fig. 56 încheiem masajul piciorului cu câteva mişcări de efleuraj. (fig. 57)

Fig. 57

După aplicarea manevrelor prezentate la un picior vom trece să efectuăm masajul cu aceleaşi manevre şi la celălalt picior, în timpul masajului picioarelor pot fi introduse şi manevrele secundare. Aceste manevre întăresc efectul obținut în urma realizării manevrelor principale.

Pentru mobilizarea articulațiilor picioarelor se pot realiza flexii şi mişcări de ridicare şi rotire a întregului picior. Flexiunea picioarelor se va face prin ridicarea gambei, flexând coapsa până se atinge fesa. Mişcarea

se va repeta de mai multe ori. Mişcarea de ridicare şi rotire a întregului picior se face prinzând piciorul de gleznă şi ridicându-1 puțin, după care vom descrie un arc de cerc cât mai mare. Se mai pot realiza mişcări de scuturare scurte, cu ritm vioi, de jos în sus şi în sens lateral. Se pot scutura şi ambele picioare deodată. Se încheie cu o mişcare de efleuraj pe întreaga lungime a picioarelor. Acoperim apoi picioarele cu un prosop şi trecem la realizarea masajului în partea de sus a corpului.

Masajul abdomenului

Abdomenul este o zonă foarte sensibilă. Peretele abdominal reprezintă o adevărată centură constituită din muşchi lați şi supli, legați între ei prin formații fibroase. Pielea este subțire, moale şi elastică. La unele persoane această regiune are o mare sensibilitate care uneori împiedică aplicarea manevrelor de masaj, în această zonă multe din mişcările de masaj vor fi blânde şi uşoare. Pentru o mai bună relaxare a muşchilor abdomenului, picioarele persoanei pe care o masăm pot fi îndoite de la genunchi, organele fiind astfel stimulate mai uşor. Începem cu uşoare şi blânde mişcări de efleuraj, precum şi cu aplicarea uleiului pe abdomen, pe lateralele taliei şi pe trunchi. (fig.58)

Fig. 58

Mişcările vor fi executate simetric de-o parte şi de alta a abdomenului.

Apăsarea va fi adaptată în funcție de sensibilitatea abdomenului care urmează să fie masat. Vor fi executate mişcări circulare în sensul acelor de ceasornic începând din partea dreaptă, de la punctul apendi celui urmând traseul colonului

(ascendent, transversal, descendent), până în partea stângă a cavității abdominale, realizând astfel un cerc deschis care urmăreşte traseul hranei în intestin. Mâna terapeutului va fi tot timpul cu suprafața pielii abdomenului.

Schimbarea unei mişcări cu o altă mişcarea se va face fără a întrerupe fluența secvenței. (fig59)

Fig. 59

7i

Pentru a ajuta la drenarea limfatică vom utiliza o uşoară mişcare laterală

(fig60)

Fig. 60

Atunci când există straturi de grăsime se aplică frământatul. Pielea şi țesuturile grase se vor prinde între degete şi palme şi va fi masată insistent, (fig. 61)

Fig. 61 încheiem cu câteva efleuraje aplicate pe întreaga suprafață a abdomenului.

Masajul pieptului încălzirea pieptului se va face prin manevre de netezire alunecând de la baza toracelui peste regiunea sternală şi apoi în

lungul claviculelor până peste umeri. Revenim pe părțile laterale ale trunchiului, ocolind la femei regiunea mamară. Pe masa musculară vom aplica câteva fricțiuni cu vârfurile degetelor. Pe muşchii pectorali se poate realiza şi frământatul.

Se prind muşchii şi se strâng uşor între degetul mare şi celelalte degete.

Masajul abdomenului

Abdomenul este o zonă foarte sensibilă. Peretele abdominal reprezintă o adevărată centură constituită din muşchi lați şi supli, legați între ei prin formații fibroase. Pielea este subțire, moale şi elastică. La unele persoane această regiune are o mare sensibilitate care uneori împiedică aplicarea manevrelor de masaj, în această zonă multe din mişcările de masaj vor fi blânde şi uşoare. Pentru o mai bună relaxare a muşchilor abdomenului, picioarele persoanei pe care o masăm pot fi îndoite de la genunchi, organele fiind astfel stimulate mai uşor. Începem cu uşoare şi blânde mişcări de efieuraj, precum şi cu aplicarea uleiului pe abdomen, pe lateralele taliei şi pe trunchi. (fig.58)

Fig. 58

Mişcările vor fi executate simetric de-o parte şi de alta a abdomenului.

Apăsarea va fi adaptată în funcție de sensibilitatea abdomenului care urmează să fie masat. Vor fi executate mişcări circulare în sensul acelor de ceasornic începând din partea dreaptă, de la punctul apendi celui urmând traseul colonului

(ascendent, transversal, descendent), până în partea stângă a cavității abdominale, realizând astfel un cerc deschis care urmăreşte traseul hranei în intestin. Mâna terapeutului va fi tot timpul cu suprafața pielii abdomenului.

Schimbarea unei mişcări cu o altă mişcarea se va face fără a întrerupe fluența secvenței. (fig59)

Fig. 59

7 i

Pentru a ajuta la drenarea limfatică vom utiliza o uşoară mişcare laterală

(fig60)

Fig. 60

Atunci când există straturi de grăsime se aplică frământatul. Pielea şi țesuturile grase se vor prinde între degete şi palme şi va fi masată insistent, (fig. 61)

Fig. 61 încheiem cu câteva efleuraje aplicate pe întreaga suprafață a abdomenului.

Masajul pieptului încălzirea pieptului se va face prin manevre de netezire alunecând de la baza toracelui peste regiunea sternală şi apoi în lungul claviculelor până peste umeri. Revenim pe părțile laterale ale

trunchiului, ocolind la femei regiunea mamară. Pe masa musculară vom aplica câteva fricţiuni cu vârfurile degetelor. Pe muşchii pectorali se poate realiza şi frământatul.

Se prind muşchii şi se strâng uşor între degetul mare şi celelalte degete.

Masajul braţelor

La masajul mâinilor se recomandă ca acestea să fie ţinute între mâinile maseurlui.

Mâinile celui care masează vor fi relaxate la încheietură şi vor fi tot timpul în contact cu pielea, mulâdu-se complet pe partea care va fi masată, (fig. 62)

Fig. 62

Aplicăm în continuare mişcări de efleuraj pe întreaga lungime a braţului, până deasupra articulaţiei umărului, (fig. 63)

Fig. 63

Pentru a dispersa congestiile şi pentru a relaxa mâna utilizăm fricţionarea în palmă mâinii. (fig. 64)

Fig. 64 în figura de mai jos (fig. 65) se arată mobilizarea articulaţiei încheieturii mâinii de partea braţului masat.

Frământăm apoi antebraţul, de la

Fig. 65 încheietura mâinii până la cot, restul braţului fiind aşezat într-o poziţie confortabilă astfel încât să fie redusă tensiunea muşchilor, (fig. 66)

Lucrăm apoi la partea superioară a

Fig. 60 braţului, de la cot până la umăr, cu o uşoară frământare. (fig. 67)

Mişcarea de fricţionare se va face în partea

Fig. 67 ir sus a mâinii, până aproape de linia superioară a umerilor, (fig. 68)

Această mişcare ajută la drenarea

Fig. 68 limfatică a umerilor în poziţia culcat pe spate. (fig. 69)

Fig. 69

Se încheie masajul braţului prin manevre blânde de efleuraj.

H 2

Masajul capului şi gâtului

Pentru a realiza masajul gâtului şi capului ne vom deplasa la capul celui masat şi vom efectua mişcări de încălzire (efleuraj) a gâtului. (fig. 70)

Fig. 70 în timp ce efectuăm masajul asupra celui pe care îl masăm culcat pe spate vom avea grijă ca mişcarea de încălzire să fie blândă dar fermă. (fig. 71)

Fig. 71

Mutăm apoi mâinile în sus pe gât până în zona bărbiei şi executăm câteva mişcări de tapotare. (fig. 72)

Fig. 72

MASA3

Cu uşoare balansări ale capului vom ajuta la distribuția energiei în zona capului contribuind astfel la eficientizarea relaxării.

(fig.73)

Fig. 73

Următoarea mişcare în masajul feței este relizarea manevrei de efleruraj pe frunte, (fig. 74) Pentru aceasta ne vom asigura mai întâi dacă este bine sprijinit capul persoanei pe care o masăm. Se pot utiliza perne sau un prosop curat.

Fig. 74

Continuăm masajul în această regiune cu fricționări şi strângeri uşoare ale gâtului pentru a stimula drenarea limfatică în această zonă. (fig. 75)

Fig. 75

Prin uşoare mişcări de fricțiune ale frunții, vom încheia masajul feței.

Iar prin manevre de efleuraj superficiale asupra întregului corp vom încheia masajul de relaxare, întreaga ființă este acum relaxată şi învigorată

H 4

7. Masajul terapeutic

Din practica masajului terapeutic s-a constatat că acesta, atunci când este făcut cu competența, poate fi un bun şi sigur mijloc de vindecare în cazul anumitor boli.

Efectele de ameliorare sau de vindecare ce apar în urma unui masaj sunt urmarea restabilirii echilibrului energetic a organului bolnav precum şi a întregului corp.

Masajul de restabilire a echilibrului energetic se face exact ca în cazul dezechilibrului produs de starea de oboseală, aşa cum a fost arătat în cazul masajului de relaxare cu singira deosebire şi anume: dacă în cazul masajului de relaxare s-a folosit energia de relaxare YEN sau YANG în cazul masajului terapeutic se va folosi energie de vindecare YIN sau

YANG.

Este necesar de specificat că dezechilibrele energetice care apar în caz de boală se datoresc unor cauze mult mai profunde decât dezechilibrele energetice apărute în starea de oboseală şi că tratamentul prin masaj a stării de boala a unei persoane necesită mai multă atenție în practica de vindecare.

În continuare vă vom prezenta aspecte energetice ale stării de boală.

Noțiunea de boală în accepțiunea medicinei energetice orientale boala reprezintă starea care se instalează în ființa umană ca urmare a

unei acumulări de energie negativă prin rezonanță cu energiile similare, nocive din univers.

Aceste energii negative sunt atrase la început la nivelul mental şi psihic al ființei prin întreținerea gândurilor rele şi a atitudinilor greşite.

Energiile negative odată ajunse în organism într-o primă fază vor ataca corpurile subtile, prin blocarea meridianelor energetice asttel sistând curgerea armonioasă a energiilor vieții prin acestea, ca apoi într-o a doua fază să acționeze în corpul fizic distrugându-1 şi pe acesta.

Condiția esențială a vieții este reprezenta: ă de o circulație armonioasă a energiilor benefice prin corp. Perturbarea acestei circulații duce la apariția perturbării funcționării întregului organism având ca efect apariția unor stării dizarmonioase şi a bolii.

Vindecare completă a unei ființe bolnave se face combinând purificarea mentală şi psihică cu aplicarea unor proceduri terapeutice.

Boala sau dezechilibrul energetic poate să fie determinat sau favorizat de mai mulți factori interni sau externi:

— Factori socioprofesionali (de ex.: un loc de muncă într-un mediu toxic sau o profesie obositoare şi stresantă;

— Un mod de viață nearmonios (de ex.: prea multe sau prea puține ore de somn, o alimentație dezechilibrată, consumul de toxice – cafea, țigări, alcool, sedentarism);

— Deformări ale sistemului osos (de ex.: deviația mare de sept nazal determina pacientul să respire doar pe o nară. Pentru a fi mai expliciți putem spune că arunci când obstrucția se află la nivelul nării drepte, pacientul va respira preponderent pe nara stângă şi va acumula în exces energie YIN);

— Factori accidentali (de ex.: o răceală produsă datorită unei îmbrăcăminți neadecvate pe un timp friguros etc.) în cazul dezechilibrului energetic produs de cauze accidentale în cele mai multe cazuri acesta se tratează foarte uşor şi într-un timp relativ scurt, în schimb în cazul bolilor apărute ca urmare a cauzelor de natură socială, legate de modul de viață şi de natura deformatorie a sistemului osos amintite mai sus, tratamentul durează o perioadă mai îndelungată în funcție de îndepărtarea cauzei care a produs acest dezechilibru.

Caracteristicile simptomelor şi bolilor de tip YEV/YANG

Tip Yin (Lunar) Tip Yang (Solar)

Debut insidios

Apatie, astenie

Preferința pentru întuneric, singurătate.

Absența febrei subfebrilitate, răceală, frig

Preferință pentru mediu cald, băuturi calde.

Transpirație abundentă piele umedă

Atitudine în flexie

(mlădiere) elasticizare, pareze, hipotonie.

Față cu aspect palid, unghii palide, cianozate.
Limbă palidă, umedă, hipersalivatia
Debut acut, zgomotos
Agitație, nervozitate, insomnie.
Preferință pentru lumina, anturaj.
Febră accentuată, hipertermie, căldură
Preferință pentru mediu rece, băuturi reci.
Transpirații slabe sau absente, piele uscată.
Atitudine în extensie crampe musculare, hipertome.
Fața congestionată, buze roşii, unghii bine sau accentuat colorate.
Limba roşie, uscată hiposalivația.
Ri forță, ifofuci sau leit 'espinție slaba, 'leseastiperficiala
Gliurt fini diluate.
, caun< iSeuddiareice
J^u corfipație
|0na.
Ilensbe abundente, felunjite.

Omnclmță
(epresic psihică feutatt a corpului, iierție
Puls superficial puternic sau rapid.
Respirație amplă
(de tip „acidotic")
Oligurie, urini concentrate.
Scaune adesea uscate şi dificile
(colită spastică).
Menstre scurte, puțin abundente
Neastâmpăr, entuziasm, exuberanță.
Senzație de uşurătate sau plutire a corpului, imponderabilitate.
Ictefisticile durerii de natura YBV/YANG
Hinar/TlNitche
Solar/YANG
Recentă
Profundă
Ameliorată prin mişcare
Ameliorată prin presiune
Difuză
Cu edeme (umflaturi nedureroase rezultate din infiltrarea unui lichid seros într-un țesut subcutanat)
Durere de tip contuzie cu pareză
Fixă
Egală ca intensitate
Permanentă
Nocturnă însoțită de pareză

Agravată în cursul nopții
Superficială
Agravată prin mişcare
Agravată prin presiune
Localizată
Fără edeme
(umflaturi nedureroase rezultate din infiltrarea unui lichid seros într-un țesut subcutanat)
Durere de tip violent cu contractură
Mobilă (îşi schimbă localizarea)
Batantă (cu variații)
Intermitentă
Diurnă însoțită de tensiune
Agravată în cursul zilei
MASA3
Cu congestii pasive, parestezii, prurit
Prin natura hipotonică a musculaturii netede
(ptoza gastrică, hipotensiune) sau striate

O acumulare maladivă prea mare sau excesivă de energie lunară YIN (-) într-o anumită zonă provoacă local paloare sau aspect cianozat, hipotermie, dureri surde, permanente, ameliorate de căldură.

Cu congestii active, spasme, cu contracții, crampe, dureri vii
Prin natura hipertonică a musculaturii
(hipertensiune)

O acumulare maladivă prea mare sau excesivă de energie solară YANG (+) într-o anumită zonă provoacă local fenomene de tip „călduri", cunoscute sub senine ale inflamației acute: tumor, rumor, calor, dolor.

8. Drenajul manual limfatic

Drenajul manual limfatic este o parte a masajului ce activează în corp sistemul nervos autonom. Datorită stresului de fiecare zi, a poluării mediului apare dereglarea sistemului nervos autonom. Drenajul manual limfatic are un efect calmant şi restabileşte echilibrul sistemului nervos.

Ajută la combaterea stresului şi reinstaurarea păcii şi a linişții în organism.

O parte importanta a tratamentului prin această metodă de masaj este inducerea stării de relaxare. Corect aplicat el poate preveni sau înlătura senzațiile de durere din corp.

Drenajul manual limfatic are o acțiune specială asupra sistemului limfatic şi indirect asupra sistemului imunitar. El curăță organismul de toxine aceasta observându-se prin tonifierea şi culoarea pielii. Ajută la optimizarea funcționarii sistemului limfatic, având un efect benefic asupra organismului.

Prin manevre de masaj lente şi apăsate (netezire sacadata) este mobilizată limfa din țesuturi.

Prin manevre de presiune şi strângere rezultă accelerarea circulației jte căile limfatice.

Prin golirea mai activa a lichidelor din vasele limfatice şi din spațiile intercelulare rezultă eliminarea congestiilor, a stazelor din țesuturi şi organe având ca efect uşurarea circulației în artere.

Sistemul limfatic colectează limfa din întregul organism şi o conduce în sistemul venos.

9 l

Prin circulația ei, limfa contribuie la întreținerea vieții organismului.

Circulația limfei este condiționată de numeroşi factori cum ar fi:

— Forța de împingere a lichidelor către inima;

— Aspirația toracica;

— Comprimarea abdominala;

— Contracția muşchilor;

— Contractibilitatea pereților vaselor limfatice (contractibilitatea se manifestă sub acțiunea sistemului nervos).

Sub acțiunea acestor factori limfa se adună din capilare în vasele limfatice şi de aici în canalul toracic şi marea venă limfatică.

Stagnarea limfei provoacă o nutriție insuficientă, rezultând dereglarea funcțiilor normale ale organismului cu consecințe asupra stării de sănătate fizică şi psihică.

Circulația limfatică poate fi influențată pe cale reflexă prin drenaj manual limfatic, în opțiunea pentru acest tip de masaj un rol important îl au o serie de aspecte cum ar fi vârsta pacientului, felul bolii care urmează a fi tratată, cronicitatea bolii.

Se va opta pentru drenaj limfatic în urma consultării medicale şi la recomandarea unui cadru specializat în masaj.

Vas fimftftc

Fig. 76 Teritoriile circulațiile limfatice ale coloanei vertebrale

Bune rezultate vor fi obținute în funcție de cum este aplicat drenajul, de durata şi de frecvența tratamentului, toate acestea fiind diferite de la un caz la altul.

Contraindicații

Contraindicațiile trebuiesc observate înainte de începerea tratamentului.

Drenajul manual limfatic este contra ndicat în următoarele situații:

— Astm şi bronşită (tratamentul poate provoca o criza);

— Tuberculoză;

— În perioada menstruației;

— Presiunea sângelui joasă;

— În unele cazuri de cancer;

— În unele forme inflamatorii condiționate de durere şi disconfort.

Beneficiile drenajului limfatic individual.

— Eficacitate în tratarea pielii (în cazuri de acnee, eczeme, psoriazis);

— În dureri de cap, migrene;

— Scade frecventa reacțiilor alergice;

— În răceală;

— Cu succes în tratarea artritei, gutei, sinuzitei, amigdalitei, căderea părului;

— Ajută la eliminarea retenției fluidelor în corp;

— Contribuie la eliminarea celulitei şi la scăderea în greutate prin combinarea tratamentului cu o dietă adecvată şi exerciții de întreținere;

— Ajută la eliminarea edemelor faciale, a eczemelor cronice, arsurilor;

— Înlătură oboseala şi umflaturile picioarelor;

— Elimină tensiunile premenstruale;

— Înlătură durerea, normalizează tonusul muscular, relaxează.

Atenție!:

Tratamentul prin drenaj limfatic manual trebuie în totdeauna să fie făcut de un practician calificat în acest domeniu.

La realizarea în bune condiții şi cu bune rezultate a tehnicii de drenaj limfatic manual sunt necesare anumite condiții: i

MASAJ

— Cadrul în care se realizează (temperatura plăcută, linişte, lumina nu va fi prea puternică);

— Persoana care va fi astfel tratată va fi aşezată într-o poziție confortabilă;

— Terapeutul va avea mâinile calde şi va aplică o presiune, a manevrelor, plăcută şi relaxantă;

— Va fi utilizat un ulei vegetal (în special pentru corpurile acoperite de păr dens şi pentru cele cu suprafața pielii foarte uscată);

— Durata primei şedințe nu va depăşi 10-15 min.;

— Mişcările utilizate în drenajul limfatic v6r fi făcute încet, continuu şi ritmic menținându-se în acelaşi timp fluenta mişcărilor.

Drenajul limfatic propiu-zis

Cel pe care-1 vom masa se va aşeza pe saltea, întins pe spate, cât mai comod posibil.

Vom începe drenajul limfatic cu manevre de netezire (efleuraj) realizate în partea superioară a pieptului. Aceste manevre executate corect vor descrie un evantai, (fig. 77)

Fig. 77

Ultima mişcare trebuie să urmeze linia claviculei celui (celei) masat (e). (fig. 78)

Fig. 78

Se vor aplica, apoi, câteva mişcări circulare staționare peste nodurile limfatice, din partea laterală a gâtului, cu o direcție de coborâre verticală către linia umerilor.

Această mişcare este necesară pentru a facilita drenajul nodurilor limfatice cervicale. (fig. 79)

Fig. 79

Pentru a facilita drenarea limfatică la nivelul occipitalului, realizăm cercuri staționare începând de la baza craniului urmărind vertebra

Aplicăm, apoi, câteva mişcări circulare staționare în punctele de intersecție ale mandibulei cu maxilarul, (fig. 81) cervicală şi încheind deasupra claviculei, (fig. 80)

Atenție! Trecerea de la o secvență de masaj la alta se face în mod continuu şi păstrând ritmul masajului impus la începutul şedinței în continuare vom realiza simultan mişcări de drenaj în punctele terminus ale claviculei,

(fig. 82)

Fig. 82

Pasul următor îl reprezintă drenajul limfatic realizat pe față şi în zona din spatele urechilor, aceasta făcându-se într-un flux conținu de mişcări care se încheie în aceleaşi puncte terminus ale claviculei, (fig 83)

Fig. 83

Folosind mâna stângă vom executa mişcări circulare staționare pe partea superioară a articulației umărului stâng. (fig. 84)

Fig. 84

Partea superioară a muşchilor trapezi constituie de asemenea o zonă favorabilă drenării limfatice,

(fig. 85)

Fig. 85

Deasemenea căutând să ne apropiem de faza finală a acestei secvențe de drenaj efectuăm cu degetele mari câteva cercuri staționare deasupra claviculei, plecând de la articulația umerilor către punctele terminus ale claviculei, (fig. 86)

Fig. 86

Această secvență va fi încheiată cu câteva mişcări de efleuraj, aplicate pe întreaga zonă a gâtului şi articulației umerilor, (fig. 87)

Fig. 87

Ca ultim gest, în această secvență de drenaj, se plasează degetele mari ale mâinilor pe parte din față a gâtului respectiv celelate degete ale mâinilor în spatele gâtului, (fâg. 88)

Fig. 88

Aceasta este o mişcare foarte relaxantă şi linişțitoare ce are un efect calmant şi creează sentimentul de bine şi de linişte.

Este foarte important a menține fluența mişcărilor pe tot parcursul secvenței.

Această tehnică trebuie practicată de câteva ori în ordinea descrierii, efectul fiind întodeauna de pace lăuntrică atât pentru cel care primeşte cai:? i pentru terapeut.

V #

9. Masajul reflexologic sau Reflexologia

Masajul reflexologic este o metodă terapeutică naturistă de vindecare s.

Unor afecțiuni prin masaj pe suprafața unor zone ale corpului, corespunzătoare-proiecțiilor organelor dezechilibrate energetic pe icestea (zone reflexogene ale corpului).

(„ele mai importante zone reflexogene ale corpului sunt redate în fig.

Principiul care stă la baza funcționării masajului reflexologic este desprins din înțelepciunea Orientală şi esite dat de următoarea expresie: „Totul se reflectă în parte şi partea se reflectă în tot”. Tot prin acest principiu universal valabil se explică şi proveniența proiecțiilor organelor corpului pe anumite zone corporale.

„Cunoaşte-te pe tine însuti şi vei cunoaşte tot Universul împreună cu forțele sale osc„sc!”, inscripție scrisă pe frontonul templului din

DELPHI, precum şi următorului fragment din TANTRA SARA (carte a înțelepciunii yoghine): Ceea ce este aici (m microcosmosul ființei tale) vf află pretutindeni (în Macrocosmos sau în Univers): Ceea ce nu este aici (în microcosmosul ființei tale) nu-i nicăieri (în întregul Macrocosmos sau Univers) oglindesc foarte frumos acest principiu universal valabil.

Suprafața pielii care conține grupate mai multe porțiuni corespunzătoare proiecților organelor corpului pe aceasta se numeşte

/onă reflexogenă.

Vindecarea sau deblocarea energiei în organele bolnave şi redarea unei circulații normale se face, în cadrul masajului reflexologic, prin masarea proiecțiilor organelor bolnave pe aceste zone reflexogene.

Acționând asupra acestor zone, prin reflex, se va acționa asupra organelor bolnave.

De subliniat, că şi invers este valabil principiul reflexiei adică organul bolnav se reflectă prin durerea în porțiunea corespunzătoare organului bolnav pe oricare zona reflexogenă a corpului care conține proiecția acestuia. Acest lucru certifică un dezechilibru la nivelul organului corespunzător acestei zone.

O altă explicație a principiului reflexologiei o avem atunci când luăm în considerare dubla polaritate a organismului uman şi anume: un pol energetic situat în creştetul capului iar celalalt situat în proiecția polului din creştetul capului pe suprafața tălpilor picioarelor, între aceşti doi poli există un câmp energetic caracterizat printr-un flux energetic şi linii de câmp.

Fig. 89 în reflexologie se foloseşte proprietatea acestor lini de câmp de a duce în lungul lor impulsurile generate prin masare pe zonele reflexogene, la organele interne ce intersectează aceste lini de câmp.

Stabilirea corespondenței, între organele asupra cărora vom acționa şi zona reflexogenă considerată ca interfață între terapeut şi organele corpului, se face prin împărțirea câmpul energetic al ființei umane în zece părți vizualizate pe corpul uman prin zece linii de câmp verticale după cum este arătat în fig. 89 precum şi prin împărțirea în cinci părți a tălpii piciorului ca în fig.90.

Aceste linii ajută la localizarea organelor interne pe aceste zone reflexogene.

Zonele reflexogene ale corpului sunt folosite nu numai în tratament

(reflexologie) ci şi în diagnosticare (reflexodiagnosticul).

Reflexodiagnosticarea făcându-se prin descoperirea porțiunilor dureroase din cadrul zonelor reflexogene.

Masajul reflexologic se realizează cu vârful unui deget sau cu ajutorul unei baghete (de lemn, de sticlă) cu capătul rotunjitân acest fel se stimulează punctele sensibile de pe zonele reflexogene.

Masajul reflexologic se face în puntele corespondente organelor bolnave şi durează între 3 şi 20 minute (până la dispariția durerii).

O cură de masaj reflexologic ține 15 şedințe după care urmează 2 săptămâni pauză, în cazurile de boli acute se

Fig. 90 va face masajul poțiunii interesate din cadrul zonei reflexogenă.

În cazurile cronice se va face masajul zonelor reflexogene ținând cont de: a) evacuarea toxinelor

— Se masează porțiunile corespunzătoare plexului solar, rinichilor, urelerei, vezicii urinare.

B) activarea funcției de control al organismului

— Se masează porțiunile reflexe corespunzătoare capului

(crt ierul mare, creierul mic, nervul trigemen, tâmpla dreaptă-stmgă) c) activarea funcției de metabolism şi detoxifiere

— Se masează porțiunile reflexe corespunzătoare somacului, intestinului subțire, intestinului gros, ficatului, pancreasului) d) activarea funcției de producere de agenți imunitari

— Se masează porțiunea reflexă corespunzătoare sistemului limfatic

Cele mai utilizate zone reflexogene ale corpului în masajul reflexologic sunt: a) Zona reflexogenă a picioarelor (Reflexologia picioarelor) (fâg. 91)

Cap

Hipoli/a

Gat

Tiroida
Inima
Ochi
Ureche
Plămân
Umăr
Splina
Plex solar
Colon transvcrs
Colon descendent
Intestin subțire
Şold
Genunchi
Ureche
Plămân
Umir
Ficat
Plex solar
Vezici biliara
Colon transvers
Colon ascendent
Intestin subțire
Sold
Genunchi
Stomac
Coloana vertebrali
Rinichi trctcr
Veâca urinai
Organe genitale
Nen sciatic ara
Regenerarea oaselor
Fig. 91
Sinus frontal Ochi
Sinus frontal

Este cea mai folosită zonă reflexogenă, şi se foloseşte atât în tratament cat şi în diagnosticare.

B) Zona reflexogenă a mâinilor (Reflexologia mâinilor), (fâg. 92)

Sinusuri
Ochi
Ureche
Plămân
InimSt mir
Rinichi
Splin*

Colon descendent
Vezka urinar*
Ovare
Anus
Intestin subțire
Colon ascendent
Vezka urinari
Ovare
Coloana ^* Prostat: vertebrala Uter
DREAPTA
Sinusuri
STÂNGA
Fig. 92

Masajul pe zona reflexogenă a mâinilor se face în mod asemănător cu cel practicat pe tălpi. Deasemenea mâinile sunt folosite atât în tratament cât şi în diagnosticare.

L (n c) Zona reflexogenă a coloanei vertebrale (Reflexologia coloanei vertebrale) (fig. 93)

Coloana cervicali
Coloana toracici
Coloana lombară
Fig. 93
Osul sacru

Cocos

Se realizează prin percuția uşoară cu pulpa unui deget pe apofizele spinoase ale vertebrelor timp de câteva secunde sau minute.

Corespondențele vertebrelor cu unele organe, funcții, boli şi acțiunea ce rezultă din percuția lor digitală (după Abrams Leprince şi Van Steen).

— Prima vertebră cervicală CI: cap, creier, auz, amețeli, amnezie, nevralgie facială, artmie.

— A doua vertebră cervicală C2: urechi, corzi vocale, glande suprarenale, artmie.

— A treia vertebră cervicală C 3: amigdalite, dinți, gingii, pancreas, cefalce.

— A patra vertebră cervicală C4: astm bronşic, emfizem pulmonar

— A cincea vertebră cervicală C5: membre superioare, paralizia membrelor superioare, sughiț.

— A şasea vertebră cervicală C6: boala Paikinson (reduce tremurăturile), tahicardie paroxistică.

— A şaptea vertebră cervicală C7: insuficiență hipofizară, tremurături, tahicardie, boala Basedow, reanimare.

— Prima vertebră dorsală Dl: contracția ansei sigmoide, dilată pupila

(percuția sa este contraindicată în glaucom).

— A doua vertebră dorsală D2: scade tensiunea arterială.

— A treia vertebră dorsală D3: contracții pilonii, stimulează funcțiile plămânilor şi plexul solar.

— Spațiul dintre vertebra dorsală trei şi patru (D3-D4): hipotiroidie, hipertensiune arterială, hiperfuncția hipofizei.

— A patra vertebră dorsală D4: dilată plămânii şi ameliorează funcțiile sale

— A cincea vertebră dorsală D5: deschide pilonii, relaxează muşchi, insomnie, îmbunătățte funcțiile pancreasului.

— A şasea vertebră dorsală D6: litiază biliară, contractă vezicula biliară.

— A şaptea vertebră dorsală D7: evacuează vezicula biliară, boli ovare.

— A opta vertebră dorsală D8: splină, rinichi, ficat.

— A noua vertebră dorsală D9: litiază biliară, dilată canalul coledoc, stimulează ovarele, dismenoree.

— A zecea vertebră dorsală D10: cistită, celulita, edeme, calculi renali, gută, diabet zaharat, impotență sexuală, arterită.

— Aunsprezecea vertebră dorsală DII: boli de intestine.

— A douăsprezecea vertebră dorsală D12: prostată, incontinență urinară.

— Prima vertebră lombară LI: ficat, pancreas, contracția porțiunii ascendente a a colonului.

— A doua vertebră lombară L2: ficat, pancreas, contracția porțiunii transversale a colonului.

— A treia vertebră lombară L3: ficat, pancreas, contracția porțiunii descendente a colonului.

— A patra vertebră lombară L4: contracția ansei sigmoide şi a rectului.

— A cincea vertebră lombară L5: atonia vezicei urinare, enuriazis

— Prima vertebră sacrată SI: favorizează erecția.

— A doua vertebră sacrată S2: contracția rectului.

— A treia vertebră sacrată S3: hemoroizi.

— A patra vertebră sacrată S4: hemoroizi.

— A cincea vertebră sacrată S5: hemoroizi, favorizează erecția.

D) Zona reflexogenă a urechii (Reflexologie auriculara) (fig. 94)

Fig. 94

Urechea este folosită atât în diagnosticare cât şi în tratament.

Specific acestei zone reflexogene este că stimularea punctelor sensibile se face cu unghile degetelor precum şi cu unele obiecte ascuțite

(vârful unui stilet etc.), însă fără a se vătăma urechea, l ochi, 2-miros; 3-maxilar; 4-plamâni; 5-auz; 6-stomac; 7-gât; 8-gonade;

—splină; l O-inimă; 11-vezica biliară; 12-rect; 13-nerv sciatic; 14-genunchi; 15-rinichi; 16-nerv trigemen; 17-agresivitate; 18-tragus; 19-piele; 20-umăr; 21-punctul zero; 22-membrul inferior; 23-membrul superior; 24-alergie; 25-punctul Darwin; 26-punct de sinteză; 27-punct cerebral; 28-punct occipital; 29-punct genital; 30-punct medular.

L 05

) Zona reflexogenă a limbii (R"flexologia limbii) (fâg.95)

SĂRAT

DULCE

Oreapti

Fig. 95

AMAR

ACID

Stânga

Zona reflexogenă a limbii este folosită atât în diagnosticare cât şi în tratament. Diagnosticarea se face prin descoperirea pe suprafața limbii a unor puncte sensibile precum şi a unor modificări morfologice

(relief, depozite, culoare) corespunzătoare proiecțiilor organelor pe aceasta.

În reflexologia limbii degetele trebuie să fie foarte curate şi sterilizate cu alcool înaintea tratamentului.

Tratamentul se realizează într-o primă fază prin înlăturai ea depozitelor de pe limbă cu ajutorul unei lingurii iar în cea de-a doua fază se va stimula punctelor sensibile prin apăsare continuă sa i ciiculaiă cu vârfurile degetelor.

Când suprafața sensibilă este mai mare se foloseşte coada lingurii care deasemenea trebuie să fie sterilizată.

Zonele refiexogene ale limbii: l-rect; 2-sigmoid; 3-colon descendent; 4-colon transversal; 5- colonascendent; 6-ileon; 7-jejun; 8-duoden;

10. Masajul aromoterapeutic i

Masajul aromoterapeutic reprezintă o forma de tratament din cadrul aromoterapiei. Aromoterapie ce îşi are rădăcinile în perioada antică a istoriei.

Există izvoare istorice ce relatează despre această tehnică terapeutică şi care atestă folosirea uleiurile volatile în Egiptul Antic, India şi China.

Aromoterapia este o metoda terapeutică naturistă ce foloseşte în vindecarea bolilor uleiurilor volatile extrase din plante.

Ayurveda medicina străveche a Indiei defineşte masajul cu uleiuri naturale

ABHYANANGA.

Principiul subtil care stă la baza vindecării prin aromoterapie şi implicit prin masajul aromoterapeutic este dat de principiul rezonanței. Astfel cu ajutorul-uleiului volatil, prin mirosul, gustul, culoarea şi energiile subtile aferente acestuia se va induce în ființa bolnavă stări benefice opuse celei de boală şi va aduce ființa respectivă la o stare de armonie şi sănătate.

Țelul masajului aromoterapeutic este de a încuraja penetrarea uleiului volatil utilizat şi de a crea starea de relaxare respectiv starea de sănătate în ființa care este masată.

Masajul va stimula circulația sângelui şi a limfei şi va accelera eliminarea toxinelor din corp.

Masajul aromoterapeutic poate fi considerat şi ca o formă preventivă a medicinei, de realizare a unei corecte funcționari a organismului în general şi a sistemului nervos în particular.

O parte importantă în cadrul masajului aromoterapeutic o constituie unguenți şi lubrefianții, de aceea în continuare vom discuta despre aceştia.

Unguenți şi lubrefianți în cele mai multe cazuri masajul trebuie făcut utilizând lubrefianți sau unguenți ori alte remedii pentru a evita frecările. Nimic nu este mai neplăcut decât frecarea foarte tare a pielii, ducând în cele din urma la iritarea acesteia.

Manipularea pielii trebuie făcută cu cremă, uleiuri, balsam, praf de talc şi în unele masaje terapeutice chiar cu oțet, alcool şi țuică.

Alegerea unuia dintre acesta se face de către maseur în funcție de natura şi temperatura pielii, de afecțiunea de care suferă pacientul în cazul masajului terapeutic precum şi de ceea ce este disponibil.

Alegerea preparatelor pentru masaj se va face cu mult discernământ, după ce se va cunoaşte foarte bine conținutul lor şi efectele substanțelor care le conțin. Se prefera cele care nu se alterează în timp şi care nu au o influență vătămătoare asupra organismului.

În cazul în care prezintă stări patologice iar masajul are rol terapeutic, sfatul terapeutului experimentat este obligatoriu.

În general se folosesc uleiurile vegetale.

Cremele

Acestea pot fi utilizate în masaj, dar nu sunt potrivite pentru suprafețe acoperite de păr. Doar cremele cu bază naturală simple sunt cele mai bune în masaj.

Cele care conțin parfumuri sintetice pot cauza iritarea țesutului şi reacții alergice cu roşeala şi strănuturi.

L O S

Praful de talc

Talcul este un excelent lubrefâant uscat şi este utilizat pentru masarea unei suprafețe mici fiind ideal în situațiile unde nu este convenabil să se folosească un alt lubrefiant.

Talcul nu este parfumat şi aceasta este preferabil deoarece parfumurile sintetice în praf pot irita pielea.

Ca şi cremele şi praful de talc nu este indicat să se utilizeze pe suprafețele acoperite de păr pentru că atacă rădăcina părului şi provoacă mâncărimea pielii.

Oțetul de vin natural

Oțetul de vin natural în amestec cu camforul (2g camfor la lOOg oțet de vin) se foloseşte în masaj terapeutic în cazuri de răceala şi dureri osoase.

Tot în combinație cu camforul este foarte eficient împotriva mâncărimilor de piele (eritem şi urticarie) cu băşici şi roşcată, mai ales după consumu.1 anumitor alimente (peşte, raci, fragi)

Alcool

Se obține prin distilare, fie din prune fie din cereale: grâu, porumb sau din cartofi.

Cu spirtul în care s-a dizolvat sare de bucătărie, se fac frecții şi masaje în cazuri de răceală.

Uleiurile naturale

Uleiurile naturale se folosesc atât î i lubrefiere cât şi în scop terapeutic

(masajul aromoterapeutic).

Uleiurile utilizate în masaj sunt fie uleiuri vegetale fie uleiuri minerale.

Totuşi cele vegetale sunt cele preferate de către maseuri deoarece sunt mai uşor absorbite de piele conținând şi vitamine.

Uleiurile vegetale care se găsesc în magazine şi care sunt utilizate în masaj sunt uleiurile alimentare precum şi uleiurile volatile.

Uleiurile alimentare cum sunt uleiul de floarea soarelui, uleiul de soia precum şi cel de măsline pot constitui după dorința celui care masează „baza „ pentru uleiurile volatile.

Proprietățile de a nu avea miros precum şi de a pătrunde uşor în piele fac din uleiurile de mai sus o baza ideala pentru uleiurile volatile.

Uleiurile esențiale (volatile)

Uleiurile esențiale sunt odorizante şi volatile, în magazine se găsesc sub numele de uleiuri volatile, şi se evapora uşor în contact cu aerul.

Consistența lor este mai degrabă asemănătoare cu a apei decât cu a uleiului. Au o structură chimica complexă dar în general conțin alcool şi aldehide. Nu se folosesc în masaj fără a fi combinate cu o „baza „ care poate fi un ulei alimentar sau o cremă naturală fără miros, pentru că sunt foarte concentrate şi folosite direct pe piele produc iritare şi arsura.

Pentru masaj se pune 15 -30 picături de ulei volatil la 50 ml de bază (această rețetă diferă de la un producător de uleiuri volatile la altul şi este indicată de acesta pe pliantul de însoțire al sticluței cu ulei

volatil), în cazul masajului cu ulei este foarte important să se aleagă un ulei cu aromă plăcută şi care să pătrundă uşor în piele pentru a beneficia din plin de efectul masajului.

Pentru a se putea alege un anumit ulei esențial într-o şedință de masaj, l mai jos vom descrie proprietățile calitative şi beneficiile pe care le aduc unele uleiuri esențiale, calitatea masajului putând creşte în funcție de o alegere corectă a uleiului.

Acțiunea acestora în multe cazuri îmbunătățesc eficiența tratamentului.

Uleiurile volatile:

Busuioc

Un excelent tonic muscular. Busuiocul întăreşte (măreşte) concentrarea şi purifică mintea.

Piper încălzitor, bun pentru dureri musculare ş" eforturi. El este folosit pentru creşterea circulației. Este un ulei esențial „fierbinte".

El acționează foarte rapid şi este bun în tratarea gripei şi a răcelii.

Dar cel mai eficient este în masajul" încheieturilor şi în special al genunchilor.

Muşețel

Antiinflamator şi antialergic. Liniştitor şi calmant. Acest ulei poate uşura durerile musculare şi este bun pentru tratarea insomniei.

Eucalipt

Este un agent antiseptic şi antiviral. Se foloseşte când se tratează astmul, bronşite şi sinuzite, cefalee, infecții la nivelul gâtului, în dureri musculare, artrita reumatoidă, nevralgii, retenție, clarifică psihicul.

Grapefruit

Luminos, înnobilator uleiul citric are calități afrodisiace. El este 4in excelent remediu pentru celulita. Se foloseşte cu efect rapid în cazul depresiilor respectiv în stimularea activității mentale.

Iasomie

Regele uleiurilor. Unul dintre cele mai minunate parfumuri, iasomia este un tonic uterin şi puternic stimulent sexual. El este de neprețuit în tratarea simptomelor cu origine psihologica şi psihosomatica (apatii, depresii, insomnii).

Lavanda

Este un tonic sedativ muscular cu o acțiune normalizatoare analgezică şi antiseptică.

El este excelent în dureri şi după eforturi fizice şi poate fi adăugat împreuna cu apa şi folosit ca ulei de masaj.

Pentru migrene şi dureri de cap se aplică o picătură la tâmple sau se foloseşte în comprese reci. Se mai foloseşte şi pentru tratarea celulhei, muşcătura de insecte, este bun dezinfectant, în dureri musculare, reumatism.

Lămâie

Se foloseşte pentru tratarea durerilor de gât precum şi în tratarea muşcăturilor şi înțepăturilor de insecte.

Se foloseşte în afecțiuni circulatorii (degerături, vene varicoase, anemie, hipertensiune arterială).

Tei

Conține vitamina C şi este puternic astringent cu multiple utilizări culinare. De asemenea este remediu pentru diaree şi pentru afecțiuni digestive.

Mandarin

Ulei citric reîmprospătării cu caracteristici relaxante şi înnobilatoare dar nu de acelaşi nivel cu Grapefruit-ul.

Galbenele

Un excelent remediu pentru sănătate şi pentru refacerea țesuturilor corpului.

Este folosit în tratamentul degerăturilor vindecând totodată contuziile şi arsurile.

Smirna

Un ulei răcoritor şi anti-inflamator cu proprietăți de întinerire.

Portocale

Are efect antireumatic şi revulsiv.

Bogat în vitamina „C „, uleiul de portocale este eficient pentru insomnie, diaree, palpitații, în stările de tristețe şi în eliminarea stresului.

Are efect de întinerire şi este mobilizator.

Ajută la eliminarea celulitei.

Menta

Este remediu în afecțiuni digestive, stări de greață şi migrene. Are caracteristici răcoritoare.

Trandafir

Un minunat parfum feminin cu o plăcută aromă. Trandafirul este primul între uleiurile antiseptice esență şi cel mai puțin ulei esențial toxic.

Este un puternic antidepresiv. Se foloseşte în tratarea afecțiunilor ale sistemului reproducător la femeiîn îngrijirea tenului este foarte bun pentru tenul uscat, natural şi sensibil.

Cimbru

Un puternic antiseptic. Utilizat în uleiul de baie cimbrul poate alina durerile musculare.

În masajul aromoterapeutic se poate folosi şi un amestec din mai multe uleiuri volatile cu condiția ca acesta să fie realizat în funcție de nevoile psihice şi emoționale ale persoanei care va fi masată.

Totodată acesta va fi realizat pentru fiecare persoană în parte ştiindu-se faptul că oameni sunt diferiți din punctul de vedere al stărilor emoționale.

Selecția uleiurilor volatile naturale se va face în acord cu starea mentală, personalitatea şi simptoamele psihice ale celui masat.

În continuare se va prezenta o secvență de masaj aromoterapeutic făcut la nivelul spatelui.

Masajul aromoterapeutic al spatelui

Turnăm puțin ulei de masaj m palma unei mâini şi frecăm ambele mâini împreună.

Întindem uleiul pe tot spatele cu mişcări de efleuraj. (fig. 96)

Cu degetele îndreptate către umeri, poziționăm mâinile la baza coloanei vertebrale şi mişcăm ferm în sens ascendent de fiecare parte a coloanei.

Continuăm mişcările de-a lungul linei umerilor, ca apoi foarte uşor să coborâm pe spate până la baza coloanei.

Fig. 96

Se va utiliza întreaga palmă a mâinii. Această mişcare se va repetă de câteva ori.

Cu o mâna peste cealaltă, urcăm până la partea superioară a umărului, şi înconjurăm umărul drept. Traversăm coloana vertebrală şi realizăm aceeaşi mişcare şi peste umărul stâng.

Repetăm aceasta mişcare de mai multe ori. (fig. 97)

Fig. 97

Aducem mâinile înapoi la baza coloanei pentru o ultimă repetare a mişcării, asigurându-ne că menținem tot timpul contactul cu suprafața pielii, (fig. 98)

Fig. 98

Presăm ferm cu degetele mari apropiate şi îndreptate către canalul spinal de la gât, de partea stângă a coloanei.

(fig.99)

Fig. 99

Eliberăm presiunea degetelor pentru a executa aceiwl pi.

Jos cu 2,5 cm. Repetam aceată mişcare până la mvrliil

Introducem, apoi, manevre uşoare de efleuraj, dupĂ mir următoarea manevră în masajul aromoterapeutic al Npni> l<

Alternând mflinilt şoldului, împing degetele întinse (lin

Deplasăm acc. Sin iul către partea

Mişcăm mâinile într-o direcție de ieşire şi deschidem spațiile degetelor mâinii din față în timp ce cealaltă mână vine dedesubtul acesteia.

Repetăm aceste mişcări, (fig.

Fig.100

Fiecare mâna se mişca puțin pe corp şi va ieşii în afara lui, la fel ca şi un evantai, (fig. 102).

Fig. 102

Fig. 103

Repetăm această mişcare de câteva ori urcând pe spate până în zona umerilor. Secvența de masaj al spatelui se încheie cu efleuraj uşor pe întreaga suprafața masata. (fâg. 103)

11. Masajul copiilor

Atingerea este foarte importantă între oameni, atingerea este vindecare şi vindecarea este atingere. Cercetări recente au arătat că lipsa contactului fizic între mama şi copil determină dezvoltarea tendințelor agresive, comportamente anormale, chiar boli psiho-somatice la copil, în zilele noastre contactul tactil dintre mama şi copil este foarte scurt, şi acesta se rezumă doar la timpul alimentației, schimbării scutecelor şi întoarcerea copilului în timpul somnului.

Lipsit unei reale preocupări pentru persoana copilului, atitudinea distanta față de el, lipsa de afecțiune şi în special de comunicare, favorizează apariția traumelor încă din copilărie. VCopilul se simte singur şi creste cu un profund sentiment de nesiguranță şi izolare. Lipsesc mângâierile, lipseşte şi încrederea, în special copii prematuri ținuți în incubator, au nevoie nemăsurată de contact fizic şi emoțional, ei trebuie să fie ținuți aproape de trupul mamei.

În această idee unele cercetări recente confirmă că masajul promovează creşterea şi favorizează comportamentul în copilărie. Masajul protejează copii împotriva îmbolnăvirilor. Masajul promovează îngrijire, fericire şi intensificare în procesul de contact şi iubire dintre părinți şi copiii lor.

Încă din luna a doua, copilul poate beneficia de un masaj sistematic aplicat.

Masajul regulat al copiilor înlătură predispoziția la răceli, diaree.

Prin masaj picioarele şi brațele copilului devin mai puternice.

Masajul activează circulația, tonifică abdomenul ajutând la înlăturarea gazelor, colicilor şi constipației.

Copiii care sunt masați cu regularitate se manifestă mai vioi şi petrec mai mult timp absorbiți în activitățile lor. Aceşti copiii plâng mai puțin şi sunt mai echilibrați.

De asemenea masajul contribuie la îmbunătățirea sistemului muscular, nervos şi circulator.

Se observă o reducere semnificativă a anxietății şi supărării.

Masajul copiilor induce o stare de relaxare şi sporeşte atenția acestora în timpul activităților.

Când masajul este efectuat înainte de culcare, copiii adorm mult mai repede, aceast lucru fiind de mare ajutor pentru mama, ea putând să se odihnească pe timpul nopții. Somnul copiilor este mai regulat şi neîntrerupt, favorizând relaxarea şi buna dispoziție.

Pregătirile pentru masaj înainte de începerea masajului se va verifica starea de sănătate a copilului.

Doar copii cu o bună stare de sănătate vor fi masați, în caz contrar va trebui să consultați medicul mai întâi.

Starea instabilă de sănătate, infecții] e pielii, urticaria, eczemele sau orice alte pete de pe piele trebuie investigate înainte. Unele efecte apărute după vaccinare împiedică efectuarea masajului, în cazul copiilor aflați sub tratament medicamentos trebuie urmărit dacă nu sunt contraindicații pentru masaj. Un copil febril sau agitat nu va fi masat.

Uleiul pentru masaj

Se va. Utiliza un ulei de masaj vegetal natural este de preferat celui sintetic care poate irita pielea copilului. Uleiul de masaj trebuie să fie cald şi nu se va aplică direct pe piele. Uleiul nu se aplică pe fața copilului pentru a nu irita ochii.

Pregătirea mamei

Hainele vor fi lejere, confortabile. Unghi le vor fi tăiate scurt, în timpul masajului vor fi scoase bijuteriile. De asemenea părul va fi prins la spate.

Prin masaj sentimentele mamei vor fi comunicate copilului astfel ca este important să fiți destinsă, calmă, plină de încredere şi iubire. Respirăm adânc, ne relaxăm umerii şi ne concentrăm asupra activității care urmează.

Mâinile vor fi încălzite înainte de a 1; aplică pe pielea copilului.

Masajul propriu-zis

Ne aşezăm lângă copil pe saltea. Copilul va fi învelit într-un prosop cald. Este bine să începem cu partea din față a corpului copilului, în timpul acestei părți din masaj, încurajăm copilul folosindu-ne vocea, vorbindu-i sau chiar cântându-i.

Picioarele

Primul contact al mâinilor cu pielea corpului trebuie să fie blând şi călduros.

Aplicăm uleiul cu mişcări de efleuraj blânde, utilizând mişcări lungi, ferme pornind de la degete spre rădăcina picioarelor.

Masăm fiecare picior separat, cu mişcări până la sold. Frământăm uşor muşchii piciorului între degetul mare şi celelalte degete, (fig. 104)
fig. 104

Realizăm blând pe laba piciorului, rotații încete şi efleuraje complete cu o singură mână sau cu amândouă mâinile.

Brațele

Se vor masa pe rând fiecare. Sprijinim brațul cu o mână şi folosind rotații ale degetului mare, aplicăm uleiul. Efleurăm întreaga lungime a brațului de câteva ori. (fâg. 105)

Fig. 105

It9 l

Prindem partea inferioară a brațului copilului în mâna dumneavoastră şi aplicăm un efleuraj ferm. (fig. 106)

Fig. 106

Masăm palma mâinii cu degetele şi apoi fiecare deget în parte de la mâna copilului, (fig. 107)

Aplicăm apoi un efleuraj încet, ferm pe întreaga mărime a brațului şi apoi ne mutăm cu aceleaşi mişcări la celalalt braț.

Acoperim apoi copilul într-un prosop cald.

Fig. 107

Spatele

Vorbindu-i sau cântându-i copilului îl întoarcem pe burtică. Dacă este necesar, sprijinindu-i umerii şi pieptul cu un prosop rulatEste necesar să ne asigurăm dacă copilul este aşezat confortabil şi nu este pericol de sufocare.

Aplicăm nişte ulei pe fese şi pe spate, utilizând mişcări lungi, ritmice de efleuraj, cu o mâna urmând celeilalte mâini. (fig. 108)

Fig. 108

Plasăm ambele mâini la baza coloanei şi executăm, urcând spre umeri, cercuri mici cu vârfurile degetelor, de fiecare parte a coloanei, (fig. 109)

La coborâre realizăm o mişcare de efleuraj cu un minim de apăsare.

Fig. 109

Pe părțile laterale ale feselor realizăm mişcări largi, circulare.

(fig. No)

Fig. 110

Aplicăm apoi uşoare efleuraje cu una sau ambele mâini pe întreg spatele şi de la umăr, împreună cu opriri, efleurăm brațele şi degetele de la mâini.

La coborâre, trecem mâna în jos pe fiecare picior până când atingem laba piciorului.

Frecăm uşor degetele de la picioarele copilului, înainte de a pierde contactul cu corpul la sfârşitul etapei de masaj.

Acoperim copilul într-un prosop cald şi-1 strângem în brațe. Rămânem liniştiți câteva minute cu copilul'ân brațe.

Cu degetele mari, efleurăm blând fiecare talpă a labei piciorului copilului de la călcâi până la degete. Strângem blând şi cu atenție fiecare deget de la picioarele copilului.

Efleurăm în întregime piciorul şi apoi repetăm succesiunea la celălalt picior al copilului.

Abdomenul

Burtica copilului este o zonă foarte sensibilă. Aici este nevoie doar de atingeri foarte uşoare, blânde. Mişcările vor fi încete, în sensul acelor de ceasornic. Menținem contactul cu corpul şi evităm zona din jurul ombilicului. Se începe din partea mâinii drepte, de la punctul apendicelui, se trece pe deasupra buricului spre stânga, se merge pe

marginea stângă a abdomenului până jos şi apoi se coteşte spre dreapta, şi se masează numai până deasupra vezicii urinare. Se face astfel un cerc deschis ce urmează traseul hranei în intestin.

Apoi efleurăm cu grija. (fig. 111)

Fig. 111 '

Utilizăm o atingere uşoară pe zona sensibilă a abdomenului.

Pieptul începem masajul cu amândouă mâinile deodată, dinspre mijlocul cutiei toracice, spre ambele părți laterale ale pieptului copilului, (fig. 112)

Fig. 112

Mişcăm blând amândouă mâinile pe părțile laterale ale pieptului copilului.

Prin alunecări uşoare revenim la punctul de început cu o anumită presiune de aceasta data, fără a pierde contactul cu pielea corpului. După aceasta continuăm efleurajul pe lateral.

În mişcarea de întoarcere, în timp ce efleurăm, desfacem ambele palme uşurel în partea de jos. Astfel vom acoperi toată suprafața pieptului.

Cu amândouă mâinile staționăm la baza osului pieptului, mişcăm pernițele degetelor mari în cercuri mici, împrejurul claviculei, terminând cu efleuraje în josul brațelor.

Capul începem cu mişcări foarte uşoare pe cap, mutându-le gradat din vârf către baza craniului, cu amândouă mâinile deodată atât timp cât durează mişcarea. Aceasta va fi foarte liniştitoare şi alinătoare pentru copil.

Luăm capul copilului între mâini şi ulilizând pernițele degetelor mari, realizăm mişcări uşoare de efleuraj de la rădăcina nasului, drept în sus, către linia părului.

Masajul va ajuta la îmbunătățirea respirației copilului şi a sistemului imunitar.

Pielea corpului va fi îmbunătățită, deoarece masajul ajuta la eliminarea unei mari cantități de toxine.

Copilul dumneavoastră va beneficia în urma masajului prin dezvoltarea muşchilor şi supleţea articulațiilor.

Masajul ajuta la digestie, înlătură colicile şi previne constipația.

Micul dumneavoastră copil va dormi ca un înger şi vă va lăsa să va relaxați în acelaşi timp.

Daca masajul vă face plăcere la fel ca şi copilului dumneavoastră, acordați-i ceva timp în fiecare zi şi introduceți masajul în timpul îngrijirii zilnice de acum înainte.

12. Masajul erotic „Mulți trăiesc ca îngen în mijlocul lumii Şi tu de ce nu1?”

Atmosfera intimă, sinceritatea, şi dragostea sunt cuvintele ce caracterizează masajul erotic. Se numeşte masaj erotic pentru că scopul

masajului, în acest caz, este de a trezii şi armoniza energiile erotice la două ființe care se iubesc.

Masajul erotic nu se poate practica decât în cazul a două ființe între care există un sentiment de iubire sau de atracție sexuală-Masajul erotic fiind o formă de sublimare a energiilor de tip sexual.

Important în masajul erotic esle transfigurarea înțelegându-se prin aceasta acea capacitate de transformare calitativii mentală a tuturor aspectelor ființei masate legate de frumusețe, de spiritualitate.

O regulă în masaj în general, şi în masajul erotic în particular, este şi aceea de a nu se întrerupe contactul fizic de la începutul masajului până la sfârşit, aceasta pentru a nu se obtura fluxul de energie specific acestui gen de masaj.

Cunoaşterea zonelor erogene este foarte importantă înaintea începerii masajului.

Cele mai sensibile zone erogene sunt organele genitale, în afara de acestea, altc

MASAJ zone erogene sunt după cum urmează: mameloanele, buzele, urechile, gâtul, zona centrală a palmei, partea exterioară a degetului mic, axile, articulația cotului, ombilicul, fesele, zona aflată la baza coloanei vertebrală, coapsele, zona inghinală şi tălpile., Trebuie totuşi specificat faptul că fiecare ființă are o anumită zonă a corpului mai „erogenă” decât celelalte şi că aceasta poate fi descoperită în timpul masajului în cazul în care nu-ți va fi împărtăşită de cel (ceea) pe care îl (o) masezi.

Deasemenea trebuie urmărit faptul ca la sfârşitul masajului erotic tot corpul să constituie o singura zonă erogenă.

Şi masajul erotic începe tot cu picioarele.

Şi, pentru început este bine să ne reamintim că trebuie să avem mâinile călduțe şi că putem folosi şi un ulei de masaj din cel mai plăcut. Se va freca uşor fiecare deget în parte între degetele mari şi degetele arătătoare ale mâinilor maseurului. Dacă avem în vedere că fiecare porțiune a pielii poate constitui o zonă erogenă ne vom continua masajul cu mai multă atenție, urmând să lovim uşor cu palma tălpile picioarelor ca apoi să continuăm prin mângâieri alungite suprafeța picioarelor până aproape de bazin.

Se ştie că mâinile constituie receptoarele organismului în ceea ce priveşte afectivitatea, de aceea cu foarte multă dragoste se va prinde mâinile ființei iubite şi se va masa prin strângeri uşoare dar ferme ale palmelor, în cazul în care ființa + masată este de natură feminină, sau prin ^_ *L mângâieri uşoare şi delicate în cazul în care ființa masată este de natură masculină, în acest fel se continuă masajul mâinilor până la nivelul umerilor.

I

Fără a tulbura cu nimic atmosfera intimă creată se va ruga ființa iubita a se aşeza cu partea din față a corpului pe saltea pentru a putea trece la masajul spatelui.

Masajul spatelui se face pornind de la baza coloanei, prin mângâieri de-a lungul acesteia şi curbate către părțile laterale ale spatelui.

Se poate încerca de asemenea anumite mângâieri uşoare în care atingerea dintre palma şi pielea spatelui să fie minimă.

Aceasta va duce la o trezire erotică intensă a celulelor de pe suprafața spatelui.

Masajul umerilor, al gâtului, al capului, al urechilor, al zonelor de după ureche constituie o paletă de senzații plăcute pentru cel (cea) masat (ă). Aceste zone se vor masa folosmdu-se cu delicatețe degetele mâinilor.

Si în masajul erotic trebuie să fim optimişti, ca în orice acțiune pe care o întreprindem, pentru că, chiar dacă efectele mângâierilor de până acum au fost peste limita aşteptărilor trebuie să credem că efectele care vor urma vor fi mai profunde şi mai intense. Şi o să realizăm că merită să fim optimişti.

Astfel vom urmări să trecem la masajul abdomenului, sânilor, gâtului (partea din față) a feței şi bineînțeles a organelor genitale, după ce partenerul s-a întors cu fața în sus. Mângâierile abdomenului se vor face circular de la dreapta la stânga.

Mângâierile realizate pe partea din față a corpului trebuiesc să fie de o sensibilitate extrem de mare, pentru că în general partea din față este mai sensibilă şi pentru că numai în acest fel vor putea fi experimentate adevăratele senzații erotice de această parte.

Cu putină bunăvoință şi răbdare prin masajul erotic se vor rezolva foarte multe probleme legate de sănătate la nivelul sexual într-un cuplu.

Cu un pic de curaj şi deschiderea sufletească se pot îndepărta barierele (inhibiția, timiditatea, sentimentul ruşinii etc.) şi nepotrivirile (de ordin psihic, fizic, mental) existente la acest nivel ca în cele din urmă masajul erotic să constituie un adevărat preludiu spre actul amoros transfigurator realizat cu continență, mult mai mare generator de bucurie şi fericire intensă.

GLOSAR

ABSOLUT = Ca principiu prim, este un concept care defineşte o cauză ce nu are altă origine decât pe ea însăşi şi din care derivă celelalte existente.

Frumosul absolut este considerat, în acest caz, drept sursa originară a tuturor fenomenelor estetice. L1 nu provine din experiență ci îi preexistă, fiind conceput cel mai adesea ca o idee înnăscută, la care omul se referă când emite judecăți estetice. Ca valoare universală, noțiunea de absolut defineşte ceea ce ar trebui să fie frumos pentru orice

minte, opunându-se variațiilor personale ale sensibilității, multiplicității şi relativității istorice a gusturilor. Ca ideal al creației, termenu l de absolut se referă la creația artistică, considerându-se frumosul absolut drept țelul spre care tinde artistul prin munca sa, deşi nu reuşeşl e niciodată să-1 transpună în întregime într-o realizare concretă, limitată.'

ARMONIE = concordanță, acord, potrivire a elementelor componente ale unui întreg; categorie filosofică ce exp imă aderența părților, coerența interiorului şi a exteriorului, unitatea conținutului şi a formei, împăcarea contrariilor. Analizată pe larg în istoria esteticii, armonia este adesea considerată ca temei, atribut sau efect al frumosului. „Cele opuse se completează şi se acordă şi din cele discordante rezultă cea mai frumoasă armonie„ (Heraclit). Armonia „constă, pe de o parte, în totalitatea integrată a unor laturi esențiale, iar pe de altă parte, în pura opoziție rezolvată a acestora, prin ceea ce ele revelează ca apartenență reciprocă, legătură interioară, ca unitate a lor. În acest sens vorbim de armonia formei, culorilor, tonurilor etc. (Hegel)

* în muzică, armonia este combinarea simultană, îmbinarea melodioasă a mai multor sunete, în conformitate cu anumite legi, care se ocupă cu studiul acordurilor în compoziție. Tot astfel, în celelalte arte, armonia este apropiată de ordine, măsură, proporționalitate, unitate constructivă sau compozițională.

ASPIRAȚIE = năzuință fermă, tendință bine conştientizată cu o cotă valorică crescută de performanță şi autorealizare, angajare psiho-mentală, afectiv-voluntară, focalizată valoric, prezentând un aspect de proiectare ideală. Prin această proiectare într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat, aspirația ține de aspectele cele mai înalte, sublime ale ființei, cart sunt adeseori considerate ca ideale. Se face deosebirea netă între trebuințe-necesități, ce vizează refacerea echilibrului şi trebuințeaspirații, ce implică mărirea frecvenței de vibrație lăuntrică ce ne va face să intrăm în rezonanță cu aspecte şi energ i sublime, divine, făcând astfel posibilă atracția spre țeluri ce depăşesc CIL mult condițiile la care a ajuns până atunci ființa şi reprezintă tendințe şi orientări evocatoare ce se focalizează spre ceva ideal. Se remarcă distincțiile ce apar în mod obişnuit în limbaj: „am nevoie de., doresc., aspir spre.” în primul caz este evidentă o trebuință comună, în al doilea, >e tinde spre o plăcere, iar în al treilea, cel al aspirației se proiectează trecerea într-o stare sublimă superioară celor precedente.

Aspirația este angrenarea unui ansamblu de forțe înalte, divine, sau tendințe elevate ce izvorăsc din motivația de creştere. Aspirația reuneşte motivul cu scopul şi este dorința superior activată de imagini ideale şi modele sublime care sunt implicate într-o evoluție spirituală şi contribuie la continua ei creştere şi înnoire. Aspirația exercită cu uşurință presiuni asupra deciziilor şi permite o transformare lăuntrică de stare, generatoare de progres psihic, mental şi spiritual. Ea autorizează

ființa umană să se situeze pe o poziție superioară într-o scară verticală de valori. Tocmai în legătură cu această situare într-o ierarhie superioară de valori se defineşte nivelul de aspirație. Factorul global al transformării lăuntrice influențează decisiv ascensiunea aspirației. La o analiză atentă se detaşează un aspect mental şi altul psihic al aspirației. Evoluând în raport cu vârsta şi cu situațiile înconjurătoare, aspirațiile cunosc o dinamică deosebit de complexă în care un rol important revine cunoaşterii de sine, sublimării energiilor lăuntrice, estimării posibilităților latente de realizare, experienței acumulate şi modelelor intuitiv divine adoptate.

În general vorbind, aspirația este o atitudine lăuntrică de orientare superioară, activă, privind transformarea condițiilor de reflectare ale ambianței, cu scopul de a face mai viabile pentru sine anumite fenomene esențiale sublime ale vieții. Aspirația este o formă a dorinței elevate de a atinge un anumit țel sau un ideal. Unii yoghini consideră că în formele lor înalte de manifestare aspirațiile sunt convertiri şi sublimări ale energiilor lăuntrice în sfera psihică, mentală şi spirituală a elanului primitiv vital.

ASPECT = înfățişare a unei ființe, a unui lucru sau a unui fenomen, fel de a se prezenta al unui lucru sau fenomen. Mod în care realitatea se prezintă vederii sau percepției noastre subtile psihice, mentale şi spirituale.

ASPECT, VEDERE. Aspect are un sens pasiv, vedere are un sens activ: vedere se raportează la cel care vede, aspect se raportează la ceea ce este văzut. Atunci când, de exemplu, este vorba de un peisaj, vedere are un sens ceva mai extins decât aspect: astfel, din această cauză, aceeaşi vedere poate să reprezinte aspecte variate care sunt conştientizate în strânsă legătură cu nivelul nostru de conştiință (evoluție spirituală).

BUNĂTATE = trăsătură pozitivă de caracter a celui ce este bun şi din această cauză permanent este în rezonanță cu energiile subtile ale binelui şi armoniei din MACROCOSMOS. Al. Vlahuță, răspunzând la întrebarea, ce este bunătatea, scria inspirat: „O frumusețe copleşitoare pe care o percepi direct cu sufletul”.

BUN SIMT = înțelepciune morală practică ce rezultă din experiența superioară de viață şi care ne orientează în toate împrejurările; facultate de a diferenția rapid şi spontan binele de rău, dreptul de nedrept şi de a yflsi întotdeauna măsura corectă şi cât mai armonioasă în felul în care te comporți. Bunul simț se exercită c; i orice simț (văz, auz etc.), omul pcrccpând imediat şi spontan semnificația morală şi spirituală a diferitelor împrejurări concrete. Nu întâmplător în masa poporului nostru, cei lipsiți de bun-simț sunt apreciați ca orbi sau surzi din punct de vedere moral.

Bunul simț este reflexul unui caracter evoluat spiritual, inimos, pozitiv empatic, valoros şi bine închegat. A avea bun simț înseamnă a fi plin de compasiune, delicat sufleteşte, bun, iubitor, săritor, a fi modest, a fi în acord cu tine însuți. Cecare cu adevărat este plin de bun simț are o

ANAHATA CHAKRA bine dinamizată şi armonioasă care îl face să resimtă permanent o empatie superioară profundă şi spontană cu tot ceea ce îl înconjoară. El ştie şi simte că CEEA CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU TREBUIE NICIODATĂ SĂ-I FACI. Tocmai de aceea el

(cel cu bun simț) nu face altuia ceea ce lui nu i-ar place niciodată să i se facă.

L

BUCURIE = Intensă stare de satisfacție psihică şi mentală care poate să apară din cauza unor motive exterioare sau interioare, amplificându-se în ființa umană datorită procesului de rezonanță şi captare în Microcosmosul ființei umane a energiilor subtile specifice ale bucuriei şi satisfacției din

MACROCOSMOS.

Putem spune'că BUCURIA este o stare mentală şi psihică, limitată în timp, caracterizată printr-o încărcătură afectivă intens pozitivă, datorită rezonanței cu energiile subtile ale bucuriei şi satisfacției din Macrocosmos, apărută ca urmare a realizării unei dorințe, a atingerii unui scop, sau ca rezultat al unei trăiri amoroase plenare, a iubirii resimțite sau datorită unei surprize agreabile. Această încărcătură specifică mentală şi afectivă se traduce în plan comportamental printr-o creştere a nevoii de comunicare cu cei din jur (nevoia de a-i „contamina” şi pe alții de propria fericire şi mulțumire, exuberanță, mimică şi gestică bogate, râs şi chiar, paradoxal, plâns – „de bucurie”).

Obținerea unei satisfacții binefăcătoare, atingerea unui scop material, erotic, psihic, mental sau spiritual creează o stare de mulțumire interioară care face să crească şi să se amplifice o emoție care domină pentru moment psihicul, conducând spre optimism, încredere în sine, încredere în viitor, în DIVIN, în cei din jur şi creând premizele apariției unor noi scopuri, motivații, planuri de viitor.

Pentru cel care urmăreşte să se bucure cât mai des, surse de bucurie nu sunt numai realizările amoroase, profesionale sau artistice deosebite, ori extazul religios, ci şi evenimentele cotidiene. Pentru copilul mic, neştiutor şi lipsit de simț critic, sursele de bucurie sunt mult mai numeroase decât pentru adultul închistat, meschin şi posac. Ca emoție elaborată, bucuria este condiționată de gradul de evoluție spirituală şi, de asemenea de formația culturală lăuntrică a individului. Astfel, daca astăzi moartea unei ființe dragi este trăită dureros, aceiaşi lucru la vechii daci era prilej de bucurie. Prelungirea mai mult timp a bucuriei face să apară starea de euforie.

BINE (lat, bene) = Termen ce se referă la aspecte şi la calităţi valorice pozitive în raport cu o normă oarecare morală sau cu randamentul lucrativ.

Sensul etic se referă la calitatea pozitivă a comportamentelor, raportate la idealurile morale şi spirituale promovate.

BINELE este o categorie fundamentală, exprimând în forma cea mai generală, împreună cu categoria opusă, a răului, opoziţia dintre divin şi satanic, moral şi imoral, dintre ceea ce core spunde şi ceea ce nu corespunde cerinţelor lui DUMNEZEU în planul inter-relaţiilor umane şi al raporturilor individ-grup, individ-societate, fiinţă umană (microcosmos)-

Macrocosmos etc. Cu ajutorul noţiunii de bine, oamenii apreciază atât calitatea conduitei individuale cât şi valoarea fenomenelor care sunt la unison cu armonia divină din Macrocosmos, din viaţa cotidiană, măsura în care normele convieţuirii sociale dintr-o perioadă s-au transformat din cerinţe generale în necesitate interioară a persoanei şi în caracteristică a colectivităţii, în funcţie de obiectul aprecierii (faptele şi acţiunile oamenilor, calităţile lor morale, evoluţiei lor spirituale în general), categoria binelui se particularizează în categoriile virtuţii, dreptăţii, onoareî, desăvârşirii spirituale, responsabilităţii etc.

În conţinutul conceptului de bine se exprimă adeseori interesele cele mai generale ale oamenilor (ale unui grup social determinat sau ale întregii societăţi); de aceea, conţinutul concret al categoriei de bine (respectiv, al categoriei opuse, de rău) se modifică în funcţie de gradul de evoluţie psihică, mentală şi spirituală de la o epocă la alta, de la o societate la alta

91 de la un grup social la altul, corespunzător nivelului de cunoaştere obiectivă, a intereselor care îl fundamentează şi a ideologiei care îl sprijin.l.

Ilinclc şi răul nu se află într-un raport de opoziţie absolută, ci se opun în i i mod necesar, lucru care se exprimă în faptul că, de obicei, răul este „binele” personal imediat, expresie a unei dorinţe individuale egoiste, ignorante, abuzive şi în contradicţie cu cerinţele DIVINE. De asemenea, în dezvoltarea în timp, „răul” constituie în unele cazuri un factor al progresului în măsura în care tendinţele viitorului sunt valorizate ca „rele” de către unele grupuri umane care nu-1 înţeleg.

Yoghinii spun că BINELE ESTE ABSENŢA RÂULUI, IAR RÂUL ESTE

ABSENŢA BINELUI, în filosofia contemporană, răul este considerat de existenţialişti şi de personalişti, ca fi ind rezultatul înstrăinării ontologice a omului de către DUMNEZEU izolarea lui ca individ şi personalitate, într-o lume ostilă, amorfă şi neînţel” asă de el, pe care el apierdut-o sau în care e pierdut iremediabil, datorită ruperii de DIVIN.

Revelând variabilitatea binelui şi opoziţia bine-rău, filosofia YOGA respinge atât optimismul naiv, cât şi pesimismul şi relativismul şi defineşte criteriul obiectiv al binelui prin concordanţa dintre conţinutul acestui concept şi cerinţele DIVINE necesare progresului spiritual al omenirii şi desăvârşirii personalităţii umane.

Prin urmare, putem spune că BINELE este o expresie a emanaţiei DIVINE, creatoare (răul fiind treapta inferioară a acesteia), care armonizează existenţa şi ordonează materia; în ontologia neoplatoniciană şi YOGHINĂ, binele este un principiu activ, eliberator, către care oamenii aspiră adeseori, înfruntând răul, principiu tiranic şi corupător, trimis oamenilor de către

DIVINITATE ca o încercare în vederea „mântuirii" (în creştinism, maniheism, brahmanism şi budism). Opoziţia dintre bine şi rău apare într-o interpretare înţeleaptă în platonism i, i stoicism. Din punct de vedere general-filosofic corelaţia bine-rău semnifică simbolic opoziţia necesară, fecundă şi multilaterală, eternă şi creatoare, dintre pozitiv şi negativ, dintre afirmaţie şi negaţie, întruchipată uneori poetic sub forma luptei dintre spiritul constructiv, DIVIN şi spiritul distructiv, SATANIC.

Orice stare pregnantă de bine obiectiv, resimţită plenar în sfera vitală, psihică, mentală şi spirituală, trăită separa t sau realizată simultan pe mai multe planuri (sau chiar realizată pe toate planurile în acelaşi timp) pune în evidenţă un proces de rezonanţă cu diferite energii subtile binefăcătoare care există într-un anumit strat (nivel) armonios din Macrocosmos sau

T exprimă (reflectă) procese simultane de rezonanţă cu toate straturile

(nivelurile) armonioase, gradat elevate ca frecvenţă de vibraţie ale Macrocosmosului.

CONŞTIINŢA. = Natura conştiinţei a fost o problemă filosofică majoră ilc-a lungul istoriei sistemului milenar YOGA. Multe şcoli yoghine sunt j>c deplin de acord cu ideea că conştiinţa este transcendentală, cu alte cuvinte ea nu este un produs al grupului finit minte – corp şi cu atât mai puţin un simplu fenomen al creierului. Natura în mod evident transcendentă a conştiinţei se crede că poate fi în mod filosofic „realizată" prin ea însăşi şi este cel mai obiectiv „verificabilă" prin modalităţile celei mai înalte stări yoghine de conştiinţă cosmică – extazul supraconştient nurnit în YOGA ASAMPRAJNATA SAMADHI sau NIRVIKALPA SAMADHI.

Conştiinţa este permanent văzută în sistemul YOGA ca fiind identitatea ultimă a fiinţei umane. Tocmai de aceea conştiinţa este numită în YOGA şi Şinele Nemuritor (ATMAN sau PURUSHA), care este scânteia nepieritoare din spiritul lui DUMNEZEU TATĂL ce se află în calitatea sa de ESENŢĂ ETERNĂ a Fiinţei dincolo de corp, minte şi limbaj.

Conform şcolilor nondualiste de YOGA, această Conştiință supremă
(părticică sau scânteie din DUMNEZEU) este în totalitate beatifică
(ANANDA) şi copleşitor de reală (SAT). Despre ea Isus spune: „Cunoaşteți ADEVĂRUL căci numai adevărul vă va elibera”. Ea nu poate fi cunoscută în exterior dar poate fi realizată lăuntric. Realizarea plenară sau revelarea reală a Sinelui Etern (ATMAN) este alfa şi omega tuturor formelor de YOGA.

CONTINENTA SEXUALĂ = înfrânare, reținere, control deplin conştient al funcției sexuale atât de către bărbat cât şi de către femeie, implicând contactul sexual cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi (la unison sau separat) dar care nu se finalizează prin ejaculare la bărbat şi nici prin descărcarea explozivă a potențialului creator specific la femeie. Acest mod superior de a trăi actul sexual fără epuizare, permite transmutarea biologică a potențialului sexual, creator, în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală, spirituală, datorită unor procese inefabile de sublimare lăuntrică.

Stăpânirea în timpul exercitării funcției amoroase a potențialului sexual este specifică tradiției Taoiste care urmăreşte să realizeze astfel o echilibrare deplină şi o polarizare pe multiple nivele a energiilor YANG
(+) şi YIN (-) în ființă. Prin realizarea cu. Succes a continenței sexuale de către cei doi, în cuplu, trăirea amoroasă devine plenară, dispare senzația de vlăguire şi somnolență care însoțeşte ejacularea, este evitată sarcina nedorită, femeia poate atinge în timp, ori de câte ori vrea, starea de orgasm, armonia de cuplu şi fericirea se amplifică, în concepția orientală, amorul realizat într-o stare continuă de con tinență sexuală devine o gradată dilatare dătătoare de extaz, în care cuplul expansionează în infinit depăşindu-şi astfel toate limitările.

În mod normal, la majoritatea femeilor există în stare latentă capacitatea de a realiza spontan continența sexuală. Această disponibilitate le permite chiar multor femei să poată trăi adeseori orgasme multiple fără descărcarea potențialului sexual. La bărbat realizarea continenței sexuale implică un anumit antrenament gradat şi realizai ea unei stări de echilibrare a raergiilor
YANG (+) şiYIN (-).

Angrenarea permanentă a continenței sexuale este o practică curentă în
HATHA YOGA şi în Taoism. Experiența continenței sexuale în cuplu permite ființei umane să realizeze ceva extraordinar, făcând-o să realizeze că, componenta biologică a atracției față de sexul opus nu este reprezentată numai de instinct ci şi de alte aspecte energetice, subtile, psiho-emoționale, care sunt integrate sub forma energiilor YANG (+) şi
YIN (-) în complexul sistem al comportamentului sexual-afectiv-mental.

Din punct de vedere fiziologic, CONTINENȚA SEXUALĂ reprezintă un proces ciclic, ascendent, care evoluează în mai multe faze: a) faza de excitație; b) faza de platou; c) coitul propriu-zis; d) faza de evitare a ejaculării cu transmutarea gradată în energie a unei cantități infime din potențialul sexual; e) orgasmul normal; f) în continuare urmează din nou

(după un anumit interval de timp dt; la 15 la 30 de minute) o fază de evitare a ejaculării cu transmutarea gradată în energie a unei cantități infime dir> potențialul sexual; g) orgasmul al doilea mult mai intens şi mai profund decât cel de dinainte.

Dacă atât bărbatul cât şi femeia controlează cu succes potențialul sexual, grație continenței sexuale, ei pot conlinua relația amoroasă intimă, indefinit în timp. Prin continența sexuală trăirea amoroasă devine un etern început şi permite să fie trăită iubirea cosmică, în legătură cu continența sexuală se cuvine să amintim că gândirea străveche Orientală şi în special

TANTRA, conferă iubirii sexuale transfiguratoare semnificația profundă a unei căi de autocunoaştere şi perfecționare spirituală a ființei umane.

Prin intermediul acestei iubiri oceanice în care totul devine cu putință, se realizează transcenderea condițiilor comune, limitatoare şi survine o fuziune cosmică a cuplului în Universul infinit.

Unirea erotică nesfârşită se transformă într-o expansiune, beatifică, grandioasă; astfel, datorită sublimării amoroase, se depăşeşte un act biologic instinctual şi cuplul uman obține valențe inefabile de cuplu cosmic, ideal, divin. Senzualitatea amplificată, grație continenței sexuale perfecte, apare în tradiția spirituală indiană drept un mijloc de a atinge Extazul

Perfect (SAMADHI). Experiența erotică intensă facilitată de continența sexuală este astfel investită cu valori trans-senzoriale. Realizată astfel, ea conduce la o stare progresivă de beatitudine şi autonomie pentru ambii iubiți. Continența sexuală, în viziunea yoghină este un mod misterios de cunoaştere, voluptatea perfect controlată jiicând aici doar rolul de vehicul, prin intermediul căruia se transcende conştiința normală, limitată şi se instalează starea extatică de iluminare dătătoare de eliberare şi înțelepciune. Grație continenței sexuale, tensiunea sexuală intensă nu se consumă prin actul ejaculării; emisiunea seminală este oprită printr-un puternic proces de focalizare mentală, care permite un autocontrol fiziologic deplin al ejaculării, dar şi al trăirii erotice autonome.

CREDINȚĂ = opinie fermă, convingere puternică, certitudine subiectivă asupra unui fapt sau a unei relații care nu este de domeniul evidenței şi uneori nici nu se poate demonstra, cum este cazul în credința religioasă.

Credința noastră generează instantaneu fenomene subtile de rezonanță cu anumite energii şi sfere de forță invizibile din MACROCOSMQS. Se datorează fenomenelor constante de rezomnță specifică şi întăririi afective a unor relații cognitive în condițiile în care demonstrațiile raționale sunt inconsistente sau imposibile, în sens figurativ, credința este orice opțiune sau opinie fermă ce determină rezonanță.

În concluzie, credința este o certitudine afectivă, sentimentală, mentală, spirituală, non-rațională generată c atorită fenomenelor inefabile de rezonanță cu energii subtile şi aspecte din MACROCOSMOS ce se produc în ființa celui care „CREDE” cu putere şi care poate atinge, uneori, fanatismul atunci când ceea ce crede, este parțial adevărat sau fals

(neadevărat), în această semnificație se ît scriu şi credințele religioase şi spirituale, motivate însă prin revelație, în primul caz, credința reprezintă treapta inferioară a cunoaşterii şi uneori se opune certitudinii ştiințifice, în al doilea caz, credința este treapta cea mai înaltă a cunoaşterii, superioară cunoaşterii raționale. YOGA vede în credință singura modalitate a omului de a accede spre infinit şi o identifică cu sentimentul realității ultime.

Comentând valoarea credinței, Kant, ca şi postkantienii, o consideră drept un act de voință, de adeziune individuală, subiectivă, care exclude îndoiala şi se lipseşte de rațiunile logice adecvate şi comunicabile, în fapt, în

YOGA, se are în vedere conceperea credinței drept o formă de cunoaştere datorită fenomenelor de rezonanță ce rezultă.

CURAJ = calitate morală întemeiată pe constantă îndrăzneală, hotărâre, consecvență şi perseverență. Pe baza amplificării la maxim a acestor însuşiri, YOGHINUL poate să-şi elimine complet frica în fața unor situații generatoare de pericol, rămânând calm în aceste împrejurări. Atitudinea plină de curaj permite să se analizeze cu luciditate riscurile şi dezvăluie mijloacele necesare pentru a le înlătura sau ocoli, învinge sentimentul de neîncredere în forțele proprii, suportă cu consecvență sau bărbăție suferințele fizice, psihice sau morale, păşeşte cu hotărâre spre realizarea țelurilor propuse şi la nevoie îşi dăruieşte viața cu fruntea sus, dacă idealul pentru care luptă merită acest sacrifi ciu. Actele de curaj înălțător de înaltă semnificație şi valoare morală sunt generate de principii şi de sentimente sublime divine, nobile cum sunt: dre gostea de oameni, simțământul de solidaritate umană cu grupul de yoghini din care faci parte, sentimentul de tovărăşie ş.a. Nu orice acțiune curajoasă este apreciată pozitiv. Valoarea morală a curajului apare în funcție de idealul la care ne raportăm. Sunt justificate şi apreciate pozitiv acele acțiuni curajoase care sunt puse în slujba unor idealuri divine, înalte, umanitare, drepte, care au în vedere progresul spiritual. Asemenea fapt;

curajoase sunt utile umanităţii, contribuie la progresul ei spiritual, divin şi de aceea sunt înalt morale.

Curajul nu trebuie confundat cu orice acţiune nechibzuită desfăşurată în condiţiile pericolului sau ale dificultiţilor. Cel care îndeplineşte o anumită faptă fără să-şi dea aproape deloc seama de greutăţile sau pericolul existent nu dovedeşte curaj. Există şi alte fapt; cum ar fi, de exemplu, actele ce izvorăsc din disperare, spiritul satanic d; frondă, nesupunerea anarhică, aventurismul demoniac, bravada egotică etc., asemănătoare, în latura lor exterioară, cu curajul dar care, în realitate, nu sunt rezultatul acestuia.

Asemenea fapte se întâlnesc, mai ales, în viaţa şi activitatea tinerilor.

Nereuşind să facă deosebirea între astfel de atitudini şi curaj, unii dintre ci le săvârşesc, crezând că, prin aceasta, dau dovadă de temeritate. Curajul este o calitate care se formează prin educaţie şi prin autoeducaţie.

Curajul este deci o trăsătură caracterială de ordin voliţional constând în capacitatea de înfruntare conştientă a pericolelor şi de acţiune consecventă în condiţii de risc. Implică nu absenţa fricii, ci stăpânirea şi depăşirea ei completă. „Să nu-ţi fie teamă de nimic mai mult decât de teamă”, spune

Emmerson.

ETERNITATE = Ceea ce este cu adevărat DIVIN şi există în afara timpului (atemporalitate); concept diferit de acela de nemurire, care înseamnă supravieţuire fără limite în timp sau nemurire. Stările de deosebită elevare spirituală, care ne înalţi pe culmile fericirii extatice a conştiinţei cosmice sunt tangente cu sentimentul eternităţii. Acest sentiment al ETERNITĂŢII apare şi ca o stare de supremă satisfacţie atunci când trăim total în prezent; clipa prezentă este imaginea mobilă a

ETERNITĂŢII iar trăirea simultană, cu profunzime şi autenticitate a clipei însoţită de extragerea semnificaţiilor ei esenţiale înseamnă de fapt transcederea acesteia prin înălţarea în sfera sublimă a viziunii şi trăirii autentic spirituale.

În concepţia comună, ETERNITATEA reprezintă o perioadă de timp ce paie să dureze la nesfârşit. ETERNITATEA este însă cu totul altceva, l'n nu este doar o extindere nesfârşită a timpului, ci de fapt se situează în afara timpului. TOMA d'AQUINO recunoştea şi el această distincţie arunci când scria că: „Dumnezeu este etern, în timp ce infernul este nedefinit (oricât de mult) „. ETERNITATEA este contrapartea din lumea spirituală a timpului din lumea fenomenală. Timpul este umbra aruncată de ETERNITATE pe peretele peşterii din binecunoscuta alegorie filosofică a lui PLATON. PLATON însuşi descria timpul ca fiind o „imagine mişcătoare a eternităţii”.

Poeții privesc timpul ca pe un fluviu mereu în mişcare, dar yoghinii şi înțelepții îl văd ca fiind o parte integranti (generând realitatea relativă) din MAYA (iluzia cosmică). Realitatea absolută este ETERNITATEA sau ceea ce apare „atunci când nu mai există timp" (APOCALEPSA, 10.6).

În momentele de extaz sau în cazul experiențelor de vârf, apare aproape întotdeauna o senzație de ieşire din timp. Această „evadare" temporară din condiționările limitatoare ale timpului sugerează că un anumit gen de eternitate, acel „etern prezent" există şi ne este accesibil în anumite stări sublime (speciale) de conştiință, în viziunea spirituală yoghină, energia timpului este mai mult decât un aspect al modului în care conştiința noastră ne organizează experiențele: timpul este o energie care, în funcție de rezonanța sa în conştiința noastră, poate fi trăită intens sau lent.

Modificarea nivelului nostru predominant de conştiință (rezonanță) poate să modifice perceperea energiei timpului, făcând-o să se topească împreună cu restul spațiului tridimensional. Celebrul matematician rus P. D.

OUSPENSKY, unul dintre principalii discipoli ai marelui inițiat

GURDJIEFF, a elaborat, pe baza învățăturilor spirituale primite de la

GURDJIEFF, un model al Universului cu 6 dimensiuni: timpul este a patra dimensiune a Universului, eternitatea sau „eternul prezent" a cincea, iar a şasea dimensiune reprezintă „actualizarea tuturor celorlalte posibilități conținute în clipa trecută, dar care nv au fost actualizate în „timp" (timpul manifestând o singură asemenea succesiune de evenimente, din gama nedefinită de posibilități). Fiecare dimensiune reprezintă (în mod relativ) infinitatea față de dimensiunile sau nivelurile inferioare ei, deoarece este imposibil ca ea să fie măsurată sau determinată în planurile sau nivelurile inferioare ei.

La modul obişnuit, noi nu experimentăm energia timpului (a patra dimensiune a Universului) la fel ca pe celelalte 3 ale spațiului. Putem, do exemplu, să ne rotim înjurai unui obiect tridimensional şi să-1 privim di toate părțile, dar în timp suntem constrânşi să ne deplasăm în linie dreaptă

Prin urmare, noi suntem ființe mono-dimensionale în raport cu energia limpului; chiar şi aprecierea celei de-a patra dimensiuni (energia timpului) pe care o avem se dezvoltă şi se nuanțează odată cu trecerea (consumarea) energiei timpului (odată cu vârsta). Atunci însă când, în anumite stări elevate de conştiință, nu mai suntem aproape deloc încătuşați de materie şi de simțuri, putem avea o viziune cu totul nouă asupra celor patru dimensiuni ale continuumului spațio-temporal ca şi cum am intra într-o nouă lume în care trebuie să învățăm să ne mişcăm, întocmai ca un bebeluş care se adaptează gradat, prin învățare, cu lumea tridimensională. Această viziune nouă poate explica foarte bine o

mare gamă de fenomene paranormale cum ar fi clarviziunea, premoniția, clarauzul etc. Însă aprecierea adevăratei naturi a celei de-a cincea dimensiuni, eternitatea, tipare şi mai lent, pe măsura evoluției concepției şi trăirii noastre lăuntrice referitoare la energia timpului.

Doar intrând conştient în cea de-a şasea dimensiune putem înțelege cea de-a cincea dimensiune, ETERNITATEA, aceasta fiind posibil numai atunci când sufletul eliberat transced e definitiv roata sau ciclul obligatoriu al reîncarnărilor. Acest ciclu etern este figurat grafic într-unul dintre cele mai universale simboluri ale eternității, şarpele mitic UROBOROS sau şarpele care îşi înghite coada, aceasta semnificând în realitate faptul că „începutul este identic cu sfârşitul".

EXISTENTĂ = tot ceea ce există, lumea, MACROCOSMOSUL sau universul manifestat, în ansamblul lui. In filosofia YOGA, termenul

EXISTENȚĂ este luat în sensul de existență absolută, eternă şi invariabilă, spre deosebire de existența concretă, sensibilă, care este considerată ca fiind doar manifestarea superficială şi parțială a celei dintâi. Astfel, existența a fost adeseori definită în YOGA prin delimitarea conținutului de formă, a esenței de fenomen (aparență), a universalului de singular şi particular etc. Existența divină, absolută este aproape inaccesibilă cunoaşterii umane obişnuite, limitate; ea este o realitate de ordinul li

MASA?

Transcendenței. Pe de altă parte, existența sensibilă reprezintă totalitatea unitară de domenii distincte ale manifestării (planuri paralele, sfere de forță care au fiecare frecvențe specifice de vibrație) aflate într-o continuă mişcare şi devenire. Privind din acest punct de vedere, ființa umană este şi ea un asemenea domeniu de existență sensibilă. Existența, în sensul de existență absolută, este substratul ultim sau fundamentul tuturor lucrurilor, ființelor şi fenomenelor sensibile (formelor).

FIDELITATE = 1) însuşire superioară a unei ființe umane de a-şi menține statornicia atitudinii față de sine, față de ceilalți oameni, față de anumite principii spirituale şi morale sau față de o stare socială; constanță în convingeri, în sentimente şi în credințe; respectare a obligațiilor luate față de ceilalți oameni, față de ființa iubită, față de cuvântul dat; devotament; fermitate în afirmarea şi punerea în practică a unor principii superioare de viață; exactitate în descrierea unor stări de lucruri, a unei realități date. Fidelitatea este o calitate de mare însemnătate în viață: raporturile normale dintre oameni sunt întemeiate pe constanța caracterului şi pe previzibilitatea comportării lor, adică pe fidelitatea oamenilor față de anumite adevăruri, principii şi convenț i reciproce. Lipsa de fidelitate, trădarea, sperjurul, felonia, inconstanța sau imprevizibilitatea conduitei unora dintre oameni produc, întotdeauna, tulburări în mecanismul vieții colective. Importanța şi

consecințele aceslor perturbații sunt direct legate de gravitatea încălcării principiilor, de numărul acelora care nu respectă aceste principii, precum şi de situația acestora. Antonim: infidelitate. 2)

Prin extensiune, probitate în chestiuni băneşti.

FRUMOS = categorie a manifestării considerată ca fiind fundamental legată de reflectarea în întreaga manifestare a adevărului, a armoniei divine şi a binelui. FRUMOSUL este însă mai mult decât binele pentru că înglobează în acelaşi timp binele. FRUMOSUL este perceput ca rezultat exclusiv al reacțiilor ființei umane, aceste reacții fiind în funcție de nivelul de conştiință al celui care sesizează. Reacțiile şi reflectările lăuntrice sunt independente de însuşirile obiective ale realității conştientizate.

Folclorul a definit în mod semnificativ acest aspect fundamental în proverbul: „NU-I FRUMOS CE ESTE FRUMOS, ESTE FRUMOS

DOAR CEEA CE ÎMI PLACE MIE”. TANTRA, la rândul său, spune:

FRUMUSEȚEA SE AFLĂ ÎN CONŞTIINȚA ŞI ÎN OCHII

PRIVITORULUI. Percepția frumosului este deci intim legată de nivelul de conştiință al ființei în cauză şi, de aici, reflexia clasică: „DESPRE

GUSTURI NU SE DISCUTĂ” pentru că fiecare poate avea un anumit nivel de conştiință, înțelepții orientali şi chiar unii filosofi (PLATON, HEGEL) susțin că, înainte de toate, FR UMOSUL există ca IDEE modulată printr-o energie specifică înainte de a se manifesta concret în tot ceea ce ne înconjoară, în natură sau în artă, aici sau în alte planuri sau lumi.

FRUMOSUL este totdeauna perceput în cadrul relației dintre cel care îl conştientizează (subiectul) şi ceea ce este sesizat (obiectul, ființa, realitatea) şi considerat de acea ființă ca fiind FRUMOS.

Perceperea frumosului este strâns legată de nivelul real de evoluție lăuntrică psihică, mentală şi spirituală a ființei în cauză. FRUMOSUL, independent de realitatea sa, este reprezentarea în conştiința omului a proprietăților şi caracteristicilor apreciate; a adevărate, armonioase, bune şi înălțătoare ale obiectului, realității sau ființei considerate ca atare.

Aceste proprietăți, care reprezintă numai premizele obiective ale

FRUMOSULUI, se constituie ca atare numai prin valorizarea lor de către o conştiință umană CARE ESTE CAPABILĂ SĂ LE REMARCE

(CONŞTIENTIZEZE). Sesizând plenar şi apreciind FRUMOSUL, ființa umană va vibra la unison cu adevărul, arme nia şi binele care se află dincolo de acesta şi, astfel, va transfera prin REZONANȚĂ în propria sa ființă adevărul, armonia şi binele care sunt percepute ca atare în afara sa. Datorită acestui proces inefabil, complex, ființa umană care conştientizează

FRUMOSUL va vibra instantaneu la unison cu energiile subtile benefice, obiective (REALE), armonioase din sfera de forță a FRUMOSULUI, adevărului şi armoniei cosmice.

La nivel fizic, FRUMOSUL manifestat ca formă este expresia unei necesități sublime, armonioase, benefice, obiective (ADEVĂRATE), creatoare, dătătoare de fericire care reflectă indirect ideea de ordine, adevăr, echilibru, structurare simetrică, evoluție, spiritualizare. „Forma este totdeauna o expresie a necesității” spun înțelepții.

MASA?

În expresia lui imediată şi frapantă, ca splendoare, ca strălucire exuberantă sau discretă, frumosul este adevăr, bine şi armonie. Din această perspectivă, sentimentul frumosului ar putea fi considerat drept conştientizarea perfecțiunii, atracția misterioasă sau chemarea către intuirea sau realizarea plenară a virtiialităților desăvârşitului. Perfecțiunea se defineşte cel mai adesea ca un absolut arareori, sau greu de atins.

Sentimentul frumos este, în esența sa, o stare spontană de încântare, un palpit ideal în preajma acestui absolut. Fnunosul şi sublimul au o structură asemănătoare, în măsura în care ambele concepte îşi trăiesc existența în albia perfecțiunii, cu deosebirea că sublimul este o perfecțiune realizată la modul grandios în vreme ce frumosul este mereu o ardoare constructivă, activă, o năzuință pozitivă către perfecțiune. In acest sens, s-ar putea spune că istoria ipostazelor frumosului reface în fața ochilor noştri, pas cu pas, palpabil, verticala sau sinusoidala pe care a evoluat aspirația spre perfecțiune pentru a se împlini pe sine. Orice încercare sau pretenție de a fixa frumosul în formule şi definiții o dată pentru totdeauna este mult prea riscantă, aceasta continuând să rămână, până în zilele noastre, o problemă. Mereu deschisă deoarece, fiind ÎN STRÂNSĂ LEGĂTURĂ CU

NIVELUL REAL DE EVOLUȚIE MENTALĂ ŞI SPIRITUALĂ AL FIINȚEI UMANE ÎN CAUZĂ, FRUMOSUL SE AFLĂ ÎNAINTE DE TOATE ÎN CONŞTIINȚA ŞI ÎN OCHII PRIVITORULUI. NU TOTDEAUNA PENTRU NOI ESTE FRUMOS CEEA CE CU ' ADEVĂRAT ESTE FRUMOS CĂCI NOI APRECIEM CA FIIND FRUMOS MAI ALES CEEA CE NE PLACE NOUĂ.

O parcurgere a istoriei teoretizării conceptului de care ne ocupăm lasă impresia izbitoare că marea majoritate a opiniilor au invocat frumosul ca pe o problemă fundamentală ce țin<: de propriul lor nivel de evoluție lăuntrică (spirituală). Din această cauză, tocmai această problemă a rămas cea mai puțin clară şi cea mai puțin rezolvată. Cel care nu ține seama de această constatare, de adevărul că frumosul reprezintă un fenomen complex deosebit de proteic, de fluent, riscă să dea nişte definiții ineficace şi rigide. Faptul că frumosul este fenomenul estetic cel mai fluent se datorează iraâiiațiilor lui multiple Jnăuntrul

celorlalte categorii estetice, înăuntrul fenomenului artistic însuşi. Dacă frumosul îşi are propria lui configurare, propria lui structură intimă, el se impune, totodată, ca un fluid care străbate şi alte înfăţişări ale esteticului. El are configuraţia unei străluciri caleidoscopice, a unei iradiaţii multicolore care obligă la o permanentă corelare a lui cu o_multitudine de coordonate şi perspective ale esteticului ca şi ale altor manifestări ale minţii umane. De aici şi potenţialul valoric deosebit de ridicat şi multilateral uman al noţiunii de frumos, înseşi variatele încercări de definire a frumosului ca atare au simţit nevoia unei neîncetate raportări a acestuia la alte valori, în cultura antichităţii, când valorile spirituale erau concepute şi apreciate sincretic, frumosul era contopit în mod frecvent cu binele, adevărul, armonia şi utilul şi aceste valori treceau, reciproc, una în alta. Formula kalon kagathon, preconizată de înţeleptul Platon considera frumosul, armonia, adevărul şi binele întro neîncetată fuziune. Ulterior, alte încercări de definire au tins să aprecieze frumosul ca splendor veri SPLENDOAREA ADEVĂRULUI (la unii platonicieni), ca splendor ordinis SPLENDOAREA ORDINII (la Sf.

Augustin), ca splendor formae SPLENDOAREA FORMEI (la Tbomas d'Aquino), sau ceea ce place fără concept (la Kant), ca întruchipare sensibilă a ideii de adevăr (la Hegel), ca echilibru între sublim, armonios şi graţios.

Dacă în cultura antică frumosul convieţuia într-o unitate sincretică cu alte valori spirituale, într-o modalitate fo. Irte generală, el a început apoi să trăiască un proces de desprindere, de detaşare, pentru a-şi putea releva configuraţia proprie. Unităţile sincretice, bazate pe nediferenţiere, au început să se destrame încetul cu încetul, lăsând loc unui lung efort de investigare a specificităţilor, ca şi a unităţilor sintetice, bazate, în acelaşi timp, pe diferenţieri specifice. Frumosul a avut, din acest punct de vedere, o soartă aparte. Desprinderea din valorile sincretice a relevat faptul că el se înfăţişează înainte de orice ca splendoare, adevăr, bine, strălucire, armonie. Dar aceasta nu era suficient, deoarece neîncetat intervenea constatarea că armonia, strălucirea lui, iradiau multilateral ceea ce i-a obligat pe unii să caute neîncetat specificul acestui concept în însăşi asocierea lui cu alte valori.

Adeseori exasperaţi de polivalenţa atât de accentuată a frumosului, unii teoreticieni au optat pur şi simplu pentru o identificare a frumosului cu integrarea armonioasă a părţii într-un întreg ca fiind accepţia lui cea mai largă. Este un proces foarte semnificativ pentru soluţiile extreme la cure

MASA3 s-a recurs în momentele când, dezvăluindu-şi corelaţiile infinite, frumosul se sustrăgea de fapt oricărei definiri. Detaşându-se din convieţuirile sincretice, armonia proprie frumosului n-a putut să prospere, să se menţină într-o izolare absolută. Ea şi-a extras, în

continuare, seva din spectrul multicolor al unor corelări şi asociații. Una dintre cele mai fructuoase încercări este tocmai aceea care asociază id salul de frumos cu perfecțiunea, armonia, adevărul şi binele divin.

Unii au propus chiar o eliminare a conceptului de frumos, pentru a fi înlocuit cu cel de perfecțiune. Alți teoreticieni, fără a recurge la această eliminare, au tins să definească esența frumosului ca fiind însăşi perfecțiunea, în această ordine de idei, unii subliniază că a da forma lucrurilor în conformitate cu legile frumosului înseamnă a da întotdeauna obiectului măsura care-i este inerentă, în f: >nd, realizarea măsurii inerente înseamnă tocmai năzuința de a realiza perfecțiunea. Printre teoriile secolului al XX-lea legate de frumos amintim formula lui R. Bayer, care propune definirea sentimentului de frumos ca „lirism al perfecțiunii".

Tudor Vianu a sugerat mereu că esența frumosului artistic vizează armonia pe care o degajă perfecțiunea. Mulți nu s-; iu putut sustrage intuiției că, în intimitatea sa, frumosul implică ceva din structura perfecțiunii, armoniei şi binelui. Dacă unitatea dintre frumos şi perfecțiune n-a putut fi niciodată repudiată cu totul, în mod irevocabil, întâlnim adeseori acum un unghi negativ, critic, necomformist, care a tins în mod eronat să elibereze frumosul de sub tutela absolută a unui echilibru static, a unor armonii olimpiene.

Modurile de existență ale frumosului sunt, fireşte, multiple. Două sunt însă domeniile unde se manifestă cu deosebită pregnanță: în natură şi în artă. S-au constituit, astfel, două concepte distincte, îndelung discutate: conceptul de frumos natural şi conceptul de frumos artistic, între interpretarea acestor două concept; au existat frecvente disensiuni, îndeosebi sistemele clasice germane, conservatoare în promovarea ideii primordialității demiurgice a spiritului, n-au acceptat recunoaşterea unui frumos natural, care presupune unele coordonate independente de corelația unei conştiințe sau chiar capabile să o influențeze. Limitând obiectul esteticii la frumosul artistic, ele au pornit, în general, de la considerarea deosebirilor existente între frumosul artistic şi cel natural sub raportul gradului de perfecțiune, de puritate, în ansamblu, pentru aceste doctrine.

Inimosul natural este imperfect, impur, de unde necesitatea frumosului ideal, artistic pentru a se obține perfecțiunea. De aici s-a născut ideea superiorității frumosului artistic şi a inferiorității celui din natură. Această leza se înscrie de fapt pe fundalul unei problematici cu mult mai ample privind superioritatea artei ideale asupra fmmosului naturii reale. Reacția împotriva acestei idei a fost proclamarea superiorității frumosului naturii asupra frumosului artei. S-a constituit astfel o pendulare polemică. Dacă frumosului artistic nu-i poate fi contestată pregnanța expresivității creative, ideea superiorității artei față

de natură s-a alimentat uneori excesiv din esențele pure ale lui Platon sau din transcendentalismul activ kantian.

Iar pe realiştii î outrance (cei care proclamau invariabil şi nenuanțat superioritatea naturii asupra artei) unii i-au denumit sugestiv şi ironic „realiştii terre î terre”.

Dacă de la Platon şi Aristotel încoace, conceptul de frumos a revenit constant în majoritatea marilor sisteme de estetică, iar în primele 3-4 decenii ale sec. Al XX-lea studiile despre acest concept sunt încă frecvente, în ultimele decenii ale veacului nostru, problema frumosului pare a se rarefia ÎN MOD ALARMANT. Şi totuşi este vorba de o criză care an putea fi definită ca atare. Cei care vorbesc de o criză categorică a frumosului, formulează această opinie din perspectiva unei stări de fapt în care ipostazele frumosului devin absurde şi sunt din ce în ce mai mobile.

Ri

INHIBIȚIE (cf. Lat. Inhibere „a reține, a opri, a împiedica”) = proces cortical fundamental, opus excitației, cu care formează o unitate deplină, fiind supus, împreună cu aceasta, eredității şi condiționării. Termenul a fost introdus în neurofiziologie în legătură cu activitatea reflexă. Se diferențiază procesul de inhibiție în funcție de locul de acțiune a agentului determinant (din interiorul sau exteriorul focarului cortical). Astfel, inhibiția internă este specifică scoarței cerebrale. In funcție de mecanismul prin care ea se produce, poate fi: inhibiție de stingere, produsă prin aplicarea stimulului condiționat fără întărirea celui necondiționat; inhibiție de diferențiere, apărută la aplicarea a doi stimuli de aceeaşi natură, dar de intensități diferite şi întărirea numai a unuia dintre ei; inhibiție de întârziere, manifestată printr-o latență mai mare în apariția răspunsului reflex, după mărirea intervalului de timp între aplicarea stimulilor condiționat şi necondiționat; inhibiția condiționată, produsă prin aplicarea unui stimul diferit de cel folosit pentru elaborarea răspunsului reflex şi neîntărirea acestuia din urmă.

Inhibiția externă apare prin acțiunea unui stimul necunoscut, aplicat fie în timpul elaborării reflexului condiționat, fie în timpul desfăşurării răspunsului reflex. Prin procesul de inducție negativă se produce inhibarea focarului cortical. O formă specială de inhibiție externă este cea supraliminară (de protecție), care apare fie la stimuli de o intensitate deosebită, fie prin aplicarea repetată şi prelungită a unui stimul condiționat.

Unii caracterizează acest tip de inhibiție ca fiind un „dispecer” care selectează şi distribuie gradat impulsurile nervoase, având un rol important în coordonarea activității nervoase superioare.

Inhibiția este un proces fundamental al activității nervoase superioare, necesar sintezei, sistematizării reflexe şi autoreglajului. Inhibiția reprezintă fie un proces activ şi reversibil, fie oprirea

(diminuarea) altuia, conduita umană îndreptată spre realizarea unui scop putând fi considerată rezultatul interacțiunii dintre procesele inhibitorii şi cele excitatorii. Inhibiția este considerată ca având rolul de a reprima (conştient sau nu) comportamente sau reprezentări care sunt inadecvate conduitei sociale normale sau periclitează existența. Această reglare inhibitorie a comportamentului se realizează în cursul procesului educațional. FREIJD insistă asupra faptului că „inhibiția. Nu semnifică totdeauna, neapărat un fenomen patologic".

Se poate semnala diminuarea unei funcții sau o restricție normală a acesteia, cu precizarea că „despre inhibiție CP fapt patologic nu se poate vorbi decât dacă diminuării sau restricției funcției respective i se adaugă o modificare nouă, insolită a acestei funcții". Modificări ale conduitei pot apare atât printr-un exces al inhibiției, cât şi printr-o inhibiție ineficientă. La subiecții hiperemotivi, hipersenzitivi, timizi (nu neapărat aparținând domeniului patologicului), comportamentul inhibat, reținut, de evitare apare ca rezultat al sentimentului de inferioritate resimțit de aceştia şi care generează procese de rezonanță cu anumite energii subtile specifice din MACROCOSMOS care corespund totdeauna respectivului sentiment de inferioritate pe care îl întrețin (energizează) şi uneori îl amplifică datorită REZONANȚEI persistente. La astfel de tipuri de personalitate – caracterizată prin mental slab şi adaptabilitate dificilă – inhibiția poate apare ca fenomen paroxistic şi reactiv, ca rezultat al acțiunii unor factori psihotraumatizanți.

„Tracul" timizilor nu este altceva decât o „inhibiție emoțională" care este, în general, tranzitorie, rapid reversibilă. „Hemmung"-ul autorilor de limbă germană se referă la o inhibiție a productivității operațional-logice, acompaniată de sărăcirea conținutului gândirii, discontinuitate şi lipsă de rigoare a ideației, stări deficitare care apar în circumstanțe extrem de diferite; surmenaj, fatigabilitate, modificări ale stării de conştiință, depresie melancolică, schizofrenie, în toate aceste stări patologice se impune diferențierea inhibiției de negativism, opoziție, mutacism, reticență, față de care inhibiția reprezintă o manifestare mai discretă, de o intensitate mai mică. În psihastenie şi nevroza obsesională, inhibiția este rezultatul ezitărilor, repetițiilor, verificărilor continue, conducând la fatigabilitate, astenie, hipoprosexie, la care se asociază retenția afectelor, frigiditatea, impotența, anorexia (lipsa apetitului).

Cercetătorii descriu „nevroza de eşec", concretizata într-un comportament profesional inhibat; subiectul pare să manifeste teamă de reuşită, căutând în evitarea ei, autopuniția, care ar econflictul cu sine. Tot în nevroze, inhibiția se poate manifesta electiv, Ia nivelul unui anumit proces psihic; în acest fel ar putea fi explicate amneziile elective legate de un eveniment traumatizant.

Inhibiția îşi găseşte însă cea mai complexă formă de exprimare în psihoza depresivă în care, apare ca o frânare, încetinire a întregii

dinamici a psihismului, ideației şi câmpului conştiinței; interesele sunt concentrate în jurul unui singur punct, subiectul fiind repliat în sine, respingând relațiile cu anturajul. Inhibiția este trăită ca o dificultate de desfăşurare a ideației, a evocărilor, ca o oboseală psihică acompaniată de o oboseală fizică.

Această inhibiție este resimțită dureros de către subiect, în depresia melancolică, intensitatea inhibiției a unge până la faze care pot fi apreciate ca fiind o adevărată „paralizie psihică"; aici asociațiile ating lentoarea maximă, ideația şi evocările sunt extrem de dificile, sintesia mentală este practic imposibilă, orice efort intelectual este de ncrealizat. Detaşarea de ambianță este aproape totală (deşi ambianța poate fi percepută corect), subiectul trăind într-o lume subti: ă (paralelă) infernală, care este îndepărtată de realitatea imediată şi plină de durere, într-o atmosferă „înghețată". Inhibiția se manifestă şi la nivelul comunicării verbale (care devine săracă, monosilabică) şi gestuală (hipomimie şi hipokinezie).

În schizofrenie, inhibiția se manifestă prin fading şi baraj verbal; după unii, barajul verbal nu reprezintă o inhibiție propriu-zisă, ci o întrerupere provocată de intervenția halucinațiilor (de obicei auditive), subiectul întrerupându-se pentru a putea „asculta" mesajul. Intensitatea maximă a inhibiției psihomotorii se realizează în catatonie.

Manifestări psihopatologice pot rezulta nu numai dintr-un exces de inhibiție, ci şi dintr-o lipsă a ei. În stările demențiale, la personalități dizarmonice impulsive, explozive, instabil-iritabile, manifestările comportamentale inadecvate şi inadaptate sunt rezultatul unei insuficiențe inhibitorii. Diminuarea gradului de claritate a conştiinței în epilepsie, unele stări confuzionale, comă, sunt uneori datorate parțial unui defect de inhibiție la nivelul centrilor superiori de control, în cazul unor copii poate apare un fals aspect de debilitate mentală, care ascunde de fapt inhibiția comportamentală a unui copil cu tulburări senzoriale sau aflat într-o situație afectivă frustrantă, dominat de un sentiment de inferioritate.

INSPIRAȚIE = stare specifică de rezonanță şi comuniune interioară ce conduce la o anumită trăire sublimă, acțiune sau idee prin imprimarea unui sens al entuziasmului, al asocierilor sau al reactivării (însuflețirii) experienței subiectului creator. Starea de inspirație se caracterizează prin autorevelarea, în plan subiectiv, a unor trăiri subiacente, reprezentând o condiție psihică favorabilă actului de creație, motiv care 1-a făcut pe Platon să o conceapă pe drept cuvânt, în termeni mitologici, ca mesaj al divinității de care inspirații se lasă pătrunşi în profunzimile ființei până la transa extatică, oraculară. De fapt, inspirația se asociază cu capacitatea extraordinară de invenție, prilejuind, într-un proces psihic complex, descoperirea unor legături noi atât în realitatea reflectată, cât şi între mijloacele acestei reflectări. Aparența inspirației

este aceea a dezlănțuirii spontane, sub impulsul unor factori misterioşi, fapt adeseori explicat de căile mistice, abisale, intuitive; în realitate starea de inspirație corespunde unei acumulări, pregătiri şi concentrări, ea implicând chiar şi elementul volitiv. Sursa ei principală rămâne conținutul depozitat în diferite straturi subtile ale ființei şi reactivat potrivit unui scop artistic, sau independent de el.

Exagerarea factorului spontan al manifestării inspirației a dus la mitizarea ci, la relativizarea actului de exprimare artistică şi la subaprecierea sau chiar negarea elementului rațional, volitiv care determină fenomenul de rezonanță ce face cu putință inspirația. Pentru Schopenhauer, inspirația era prilejul contactului cu lumea subtilă eternă a Ideilor DIVINE, iar pentru Nietzsche, expresia beției dionisiace născătoare a creațiilor geniale.

Curentele clasice, iluministe, au subordonat inspirația față de rațiune în teoria creației şi a funcției educative a artei, în timp ce romanticii i-au exaltat virtuțile onirice şi imaginative.

INTUIȚIE = Cunoaşterea directă, imediată prin inefabilă rezonanță a adevărului fără ajutorul rațiunii. După Cari Gustav Jung, celebrul psiholog şi psihiatru elvețian, intuiția este un, i dintre cele patru funcții psihologice fundamentale ale omului, celelalte trei fiind gândirea, sentimentele şi simțurile. El descrie intuiția ca pe funcția de explorare a necunoscutului, care oferă posibilități şi implicații dificil, în aparență, de a fi percepute în mod conştient. Intuiția este o calitate foarte importantă în anumite domenii de activitate şi mai ales acolo-unde oamenii vin în contact nemijlocit cu alți oameni. Această capacitate este prezentă adesea la yoghini, la cei care iau decizii, la inventatori, la genii sau la artişti. Poate mai bine decât alții, aceşti oameni sesizează fața ascunsă a lucrurilor, ştiu să ia cea mai bună hotărâre la timpul potrivit, bat la uşile care, sigur, li se deschid, în general, ştiu precis ce au de făcut, foarte repede. A putea să anticipezi turnura evenimentelor permite mai buna lor înțelegere şi folosirea întregii energii pentru înfruntarea unei perioade dificile sau găsirea unei soluții, neaşteptate, inteligente atunci când totul părea pierdut.

Intuiția nu este un act de voință, ci o stare de atenție şi de receptare inspirată. Şi cu toate că această facultate excepțională aparține fiecărui om, sunt anumite persoane, printre care mai ales yoghinii, care ştiu mai bine decât alții să o exploateze.

IUBIRE. Mai ales pentru yoghini, IUBIREA adevărată este un sentiment inefabil, copleşitor şi divin care face cu putință pentru acela (sau aceea) care o trăieşte plenar să resimtă o inefabilă dilatare euforică a ființei sale şi totodată a câmpului conştiinței de la finit către infinit.

Ceea ce caracterizează în mod fundamental iubirea adevărată este faptul că permanent ea este opusul EGOISMULUI.

IUBIREA este simțită intens de ființele umane sub forma unui sentiment unificator, profund euforic, copleşitor, nuanțat, moral-estetic funciar.

Iubirea se manifestă mai ales prin aspirația sublimă, dezinteresată, profund transfiguratoare şi pătrunsă de abnegație csitre obiectul său: o ființă umană de sex opri care ne atrage, o anumită persoană asupra căreia resimțim spontan imboldul să ne revărsară în mod detaşat afecțiunea sau chiar o colectivitate, o idee ori o valoare, o activitate. Naşterea, persistența şi dezvoltarea acestui sentiment profund unificator, euforic, care în esența sa este divin şi beatific şi dezvoltarea acestui sentiment atunci când el se manifestă divers nuanțat, de la o ființă umană la alta în sfera sa individuală (care este aproape unică, fiind diferită de la un om la altul) este intim legată de formarea şi cristalizarea personalității.

Iubirea dintre sexe vizează, prin trmsfigurare amoroasă profundă şi adorație, fuziunea complementară inefabil unificatoare pe toate planurile

(inclusiv cel fizic-sexual) cu o anumită ființă umană care se află în plenitudinea sa fizică, vitală, psihică, morală şi intelectuală care apare aceluia sau aceleia care o iubeşte intens, în frumusețea individualității sale unice şi irepetabile, fiind tocmai din această cauză (pentru ACELA

SAU ACEEA CARE IUBEŞTE) generatoare de o imensă fericire, autentică numai în această calitate. Natura şi rolul uriaş îndeplinit permanent de iubire, atunci când aceasta este intens şi cu adevărat liber manifestată în viața oamenilor, au primit în decursul timpului interpretări variate. Una dintre cele mai străvechi interpretări ale iubirii este aceea mitologică-cosmologică, în care iubirea apare ca o nesfârşită-forță euforică, transfiguratoare, sublimă, divină, cosmică, grandioasă, generatoare a tot ceea ce este frumos, minunat şi infinit creatoare (de exemplu Erosul regenerator al orficilor, principiul organizator divin al Universului la

Empedocle, entuziasmul eroic la G. Bruno, principiul unificator divin al cerescului (+) şi al teluricului (-), al finitului şi infinitului în romantismul german; aspectul polarizant, complementar şi unificator al forței subtile a Soarelui (+) masculinul, aspectul emisiv) şi al forței subtile a L, u n n

—) femininul, aspectul receptiv) care este puterea motrice şi diriguitoare a manifestării şi a evoluției în YOGA). Distingând genuri diferite ale iubirii şi considerând-o pe cea profund transfiguratoare şi spirituală (pură, înălțătoare, divină) ca net superioară, numeroşi gânditori i-au atribuit virtuți cognitive fundamentale (de ex. Cunoaşterea frumosului ideal ca atare, identificarea extatică a iubirii şi cunoaşterii la Platon, accederea către culmile extatice ale lumii inteligibile, beatitudinea iubirii divine la

M. Ficino, libertatea interioară deplină izvorâtă din cunoaşterea intuitivraţională, „amor dei intellectualis” la Spinosa, penetrarea, datorită unei inefabile rezonanţe interioare cu conţinutul ideal sau absorbirea în noi, datorită fuziunii depline şi a identificării perfecte (în care cunoaşterea, obiectul sau fiinţa ce este cunoscută şi cunoaşterea care rezidă sunt UNA) a lucrului (sau a fiinţei umane) cunoscute (e) ca într-o contopire erotică la

F. Schlegel).

Iubirea a fost şi este investită cu importante sensuri şi valenţe umane şi spirituale în gândirea modernă, revelându-se rolul ei ca factor de aglutinare a solidarităţii umane profunde, ca factor de asigurare a comunităţii de idei a speciei umane, ca esenţă sublimă, divină şi profund transfiguratoare a omului. Reprezentanţii filosofiei religioase, gânditorii creştini mai cu seamă (de exemplu, neoplatonismul, tomismul şi neotomismul, personalismul, existenţialismul religios) au pus foarte clar în evidenţă unele aspecte ale antropologiei iubirii (caritate-agape), interpretându-le în chip divin, înălţător, transcendental, ca iubire a lui DUMNEZEU, în care aceasta se identifică cu iubirea universală (temelia unitară a celor trei ipostaze ale lui Dumnezeu). O poziţie aparte ocupă din acest punct de vedere, printre teologi, Teilhard de Chardin, care a construit o concepţie etică profund bazată pe dragostea dintre oameni, pe un colectivism plenar unificator afectiv şi intelectual, întărirea accentelor pesimiste şi iraţionaliste ale iubirii caracterizează multe dintre interpretările filosofice în sec. Al XlX-lea şi al XX-lea (de exemplu, Schopenhauer (Pentru acesta, de exemplu, „Amorul nu este decât o cursă întinsă individului pentru ca acesta să perpetueze specia”), Nietzsche, M. Scheler, K. Jaspers, Şart re,

(îabriel Marcel). Dovedind determinarea lui (a sentimentului iubim)

/. F 5 cordlat psihic şi mental, unii filosofi au subliniat transformările profunde pe tzare le-a suferit sau le suferă sentimentul iubirii de-a lungul timpului şi am pus în evidenţă aportul ei hotărâtor în cunoaşterea de sine, în atingerea stării i de fericire, în formarea şi modelarea umană.

Yojlhinii au considerat totdeauna sentimentul iubirii ca fiind extraordinar de important şi 1-au caracterizat adeseori drept un esenţial criteriu valoric sui-generis al gradului de umanizare şi elevare a comportamentului natural îl omului, o măsură a faptului că în însăşi fiinţa sa microcosmică cea mai intim individuală CEL CARE IUBEŞTE poate totodată să devină, datwrită iubirii, o fiinţă dilatată în infinit, Macrocosmică, unificată şi divimă.

Pririind lucrurile din punct de vedere psihic, putem spune că iubirea sau amwrul se formează printr-un fenomen complex de „cristalizare” care a fosst destul de bine descris de STENDHAL (în lucrarea sa celebră „DE-SPRE DRAGOSTE”) şi este analizat acolo ca un

proces de fixare progresivă pe care ni-1 generează comunicarea şi identificarea inefabil emfatică cu o anumită fiinţă umană de sex opus care ne completează,

(întvegeşte) şi ne polarizează pe multiple niveluri ale fiinţei noastre, făcâmdu-ne să ne descoperim mult mai unificaţi şi armonioşi. STENDHAL opune această dragoste intensă, durabilă, profund transfiguratoare şi adevărată amorurilor bruşte, frenetice şi fulgerătoare („COUP DE

FOUDRE") care, prin angrenarea unor polarizări efemere, parţiale sau lipsilte de o anumită profunzime şi complexitate, sunt cel mai adesea predispuse să dispară la fel de repede cum au apărut deoarece fie de o parte, fie chiar de ambele părţi, lipseşte susţinerea afectivă şi transfigurarea care face posibilă aprofundarea în timp a fuziunii amoroase pe multiplele niveluri realizată în cuplu.

Din punct de vedere moral, aşa cum am mai spus, amorul este definit de către: yoghini ca fiind un sentiment euforic sublim şi profund transfigurator care „este opus egoismului. Iubirea adevăraţi este, prin urmare, o modalitate foarte simplă de depăşire sau transcendere a egoismului, înţelegând profund acest aspect prin trăirea directă, intensă, spontană şi liberă a iubirii adev arate putem să înţelegem mult mai bine cuvintele divine, esenţiale ale lui IISUS pe care, paradoxal, foarte puţini creştini le mai pun astăzi în practiică: „IUBEŞTE PE APROAPELE TĂU CA PE TINE ÎNSUŢI".

Genialul scriitor TOLSTOI spune: „ADEVĂRATA IUBIRE ARI TOTDEAUNA DREPT BAZĂ RENUNŢAREA LA PROPRIUL Bl N l. INDIVIDUAL".

Marii sfinţi creştini văd în iubire izvorul virtuţii divine supreme, care este „COMPASIUNEA". Problema filosofică pentru yoghini este de a şti dacă iubirea poate să fie o modalitate adevărată de cunoaştere. Privind din acest punct de vedere, ei consideră că iubirea este un mijloc rapid de cunoaştere (filosoful SPINOZA scrie: „IUBIREA INTELECTUALĂ DE

DUMNEZEU SE NAŞTE DIN CEL DE AL TREILEA FEL DE

CUNOAŞTERE") şi resping ca aberantă ideea lui DESCARTES că iubirea nu ar fi decât o orbire a minţii (DESCARTES: „Iubirea este o pasiune care poate să fie excitată intens în noi fără ca să ne dăm seama absolut deloc dacă obiectul sau fiinţa umană care o cauzează este bună sau rea").

În continuare, oferim pentru a ilustra cele afirmate, un pasaj poetic şi plin de înţelepciune din lucrarea „PROFETUL" a genialului KAHLIL

GIBRAN, cu privire la iubire: „Când iubirea copleşitoare vă face semn, urmaţi-i îndemnul, Chiar dacă drumurile ei sunt aparent grele şi

prăpăstioase, Şi când vraja ei paradisiacă vă cuprinde cu aripile ei angelice, supunețivă misterului ei

Chiar dacă sabia ascunsă-n penaju-i v-ar putea răni, Iar când iubirea transfiguratoare vă orbeşte şi o simțiți profundă şi divină, dați-i crezare, Chiar dacă vocea ei ar putea să vă sfarme visurile himerice, asemenea vântului din miazănoapte care vă pustieşte grădinile.

Fiindcă, precum iubirea vă încunună, adeseori tot ea trebuie să vă şi crucifice. Precum vă face să creşteți mult mai repede şi îmbătați de fericire, tot ea trebuie să vă şi reteze uscăciunile şi să vă distrugă cât mai repede răutățile şi egoismul.

Precum ea vă ridică, îmbătați de bucurie, până la înălțimea voastră ideală, alintându-vă cu o dumnezeiască gingăşie ramurile cele mai fragile care freamătă în lumina soarelui infinit al iubirii, Tot la fel ea va răzbate ca o miraculoasă forță purificatoare până în adâncul rădăcinilor voastre, zdruncinând încleştarea lor cu pământul.

Asemeni snopilor de grâu, ea vă seceră, niciodată întâmplător.

Vă treieră pentru a vă descoji.

Vă vântură spre a vă curăța de pleavă.

Vă macină până la înălbirea făinii voastre.

Vă frământă până ajungeți foarte supuşi, divini şi puri, ca apoi să vă hărăzească focului său şi să puteți deveni pâinea cea sfântă a nemuririi la ospățul divin.

Toate acestea şi multe altele vi le va da cu prisosință iubirea, pentru ca, astfel, să vă puteți cunoaşte pe deplin tainele inimii şi să deveniți o parte din inima Vieții ETERNE din care izvorăşte nesfârşită IUBIREA.

Dar dacă, stăpâniți de îndoială, egoism, meschinărie, suspiciune sau de teamă, veți căuta doar tihna şi plăcerea dragostei care permanent vi se dăruie fără ca voi să iubiți, Atunci e mai bjne să vă acoperiți, fiind înfrânți, goliciunea şi să ieşiți dii treierişul iubirii, Spre a vă întoarce, rămânând închistați şi singuri, în lumea fără anotimpuri, unde veți râde dar nu cu întreaga voastră bucurie, unde veți| plânge dar nu în toate lacrimile voastre pe care vi le-ar fi putut smulge extazul iubirii.

Iubirea nu se dăruie decât pe sine şi nu ia energia sa atotputernică, divină şi misterioasă decât de la sine.

Iubirea nu stăpâneşte şi nu vrea niciodată să fie stăpânită de cel sau cea căruia i se dăruie;

Fiindcă iubirii adevărate îi este de-ajuns iubirea infinită, sublimă şi transfiguratoare.

Când iubiți nu trebuie să spuneți „Creatorul e în inima mea”, ci mai degrabă „eu sunt acum topit de iubire în inima Creatorului”.

Şi să nu credeți că puteți croi singuri drumul iubirii, fiindcă iubirea, dacă cu adevărat o meritați, vă va arăta cu siguranță drumul ea însăşi.

Iubirea nu are nici o altă dorință decât aceea de a se împlini prin totală iubire.

Dar dacă iubeşti şi trebuie să ai dorințe, fie ca ele acestea să fie:

Să te topeşti de iubire în tot şi să devii izvor de iubire divină ce susurul în noapte-şi cântă;

Să cunoaşti adeseori durerea prea marii duioşii;

Să fii rănit şi îmbătat de înțelegerea iubirii;

Să sângerezi de bunăvoie şi bucurâadu-te;

Să te trezeşti în zori, cu inima mereu înaripată şi să înalți, plin ilc recunoştință, mulțumire pentru încă o zi de iubire;

Să te odihneşti, copleşit de beatitudine, la ceasul amiezii şi să cugeți la extazul iubirii;

Să te întorci împăcat şi debordând de fericire acasă la ora amurgului, Şi, apoi, să dormi înălțând în inimă o rugă pentru ființa iubită, iar pe buze să ai un cântec de laudă." „Chiar dacă aş putea vorbi în multe limbi omeneşti şi în cele îngereşti şi n-aş avea deloc dragoste, aş fi ca o aramă sunătoare sau ca un chimval

(instrument muzical folosit în vechime, compus din două talere de aramă care erau lovite unul de altul; acesta mai era cunoscut şi sub numele de talgere) zăngănitor. Şi chiar dacă aş avea darul proorociei şi aş cunoaşte toate tainele şi toată ştiința, chiar dacă aş avea toată credința aşa încât să pot să mut şi munții din loc şi dacă n-aş avea deloc dragoste, nu aş fi nimic.

Dragostea este îndelung răbdătoare; ea este plină de bunătate; dragostea nu pizmuieşte; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie; nu este suspicioasă; nu se poartă necuviincios; nu caută folosul său (deoarece amplifică dăruirea şi abnegația (n.n.); nu se mânie; nu se gândeşte la rău; nu se bucură de nelegiuire (şi astfel nu generează REZONANȚE cu tărâmurile infernale (n.n.); ci se bucură cât mai des de adevăr, bine şi frumos; acoperă (îmbrățişează şi, cuprinzând, transfigurează (n.n.) totul, crede tot ceea ce este bun, divin şi elevat, nădăjduieşte (crede cu tărie că cele la care aspiră cu consecvență, până la urmă se vor îndeplini sau realiza) tot ceea ce este cu adevărat binefăcător, suferă totul cu smerenie.

Dragostea este ceva dumnezeiesc şi tocmai de aceea nu va pieri niciodată.

Proorocirile se vor sfârşi, limbile vor înceta, cunoaşterea va avea sfârşit, dragostea va rămâne nesfârşită. Căci, dacă acum cunoaştem în parte şi proorocim în parte, atunci când cu ajutorul dragostei vom ajunge la desăvârşire, acest „ÎN PARTE" se va sfârşi (pentru că vom deveni UNA cu TOTUL LUI DUMNEZEU (n.n.).

Când eram copil, vorbeam ca un copil, simțeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat (m-am

detaşat (n.n.) de tot ce era copilăresc (infantil (n.n.). Acum (datorită ignoranței (n. N)

MA5A3 vedem ca într-o oglindă, în chip întunecos; dar atunci (când vom fi uniți cu DUMNEZEU (n.n.) vom vedea față în față. Acum cunosc în parte; dar atunci voi cunoaşte pe deplin, aşa cum am fost şi eu totdeauna cunoscut pe deplin (de DUMNEZEU (n.n.). Acum dar rămân aceste trei: credința, nădejdea şi dragostea; dar cea mai mare dintre ele este dragostea.” (PAVEL

— CORINTENI, 13)

IUBIREA REFLECTATĂ ÎN UNELE AFORISME SEMNIFICATIVE

UN CITAT INSPIRAT DESPRE IUBIRE al poetului UGO FOSCOLO:

— O, Iubire plină de transfigurare! – artele frumoase sunt copilele tale: tu ai călăuzit întâia oară pe pământ sfânta poezie, singura hrană a sufletelor nobile, care trimit din singurătate oântul lor dumnezeiesc celor mai îndepărtate generații, îndemnându-le prin cuvinte şi gânduri inspirate de cer la fapte glorioase; tu aprinzi din nou în inimile noastre singura virtute folositoare muritorilor. TU EŞTI Mila care aruncă uneori o umbră de surâs pe buzele nefericitului condamnat la suferință şi tu faci să renască fără încetare puterea cea divină şi zămislitoare a ființelor, fără de care totul ar fi haos şi moarte. Dacă ne-ai părăsi, tu, IUBIRE, Pământul ar ajunge neroditor,; viețuitoarele ar fi wăjmaşe între ele; soarele – foc vătămător, iar lumea jale, spaimă şi distrugere universală.” „De ce iubim întotdeauna cu pasiune? – fiindcă aceasta ne face foarte fericiți; de ce trebuie să o mărturisim sincer? – fiindcă aceasta îl face fericit pe celălalt; de ce trebuie să căutăm să dovedim aceasta, chiar cu prețul sacrificiului? – pentru a ne da puterea să sperăm că numai In felul acesta omenirea va izbuti în-tr-o bună zi să-şi lepede cel mai mârşav păcat – egoismul brutal.” P. ISTRATI

„Este posibilă iubirea veşnică, cu o singură condiție: să fie suficient de intensă, purificată de accidental, de memorie, nuanță şi amănunt, de toate elementele prea concrete care au determinat-o, pentru ca astfel ea să se înscrie fără efort în modelul cel mai pur şi transfigurator al dragostei”

AL. IVASIUC

„Sunt îndrăgostit E-un paradiziac curcubeu/deasupra sufletului meu.”

N. LABIS

„Dragostea sublimă şi adevărată este un sentiment divin, transfiguratoi.

Complex, al cărui factor esențial este duioşia. In dragoste trebuie să existe un sentiment de dăruire, o dorință de a proteja, un imbold de a face bine şi de a procura plăcere şi fericire – o lipsă deplină de egoism.” W. S.

MAUGHAM

„Când iubeşti intens şi transfigurezi ființa iubită, nu există nimic mai frumos decât să dai, să dai mereu, tot, tot, viața, gândurile, trupul, tot ce ai, să simți că mereu dai şi să fii gata să rişti totul pentru a da şi mai mult." G. De MAUPASSANT

„Iubirea. O pasiune, o flacără divină, purtând în ea, indiferent de este durabilă sau nu, ca şi propria noastră condiție umană, şi fericire, şi viață."

G. MEREDITH

„îndrăgostitul, când dragostea-1 copleşeşte/iubeşte şi transfigurează cusurul ființei ce-o iubeşte." MOLIERE

„Cât de sărac şi nefericit este acela care nu poate să spună:"Sunt beat mai mereu de vinul cel tare al iubirii", /Cum poate el să simtă în zori uimirea firii/şi noaptea vraja sfântă a clarului de lună?" OMAR KHAYYAM

AFORISME DESPRE IUBIRE ALE PROFESORULUI YOGA GREGORIAN BIVOLARU

* Cu fiecare iubire nouă ne împărtăşim, plini de fericire, o nouă părticică de univers.

* Iubirea este cea mai mare dintre fericirile umane, deoarece este efortul suprem pe care omul îl încearcă pentru a ieşi din singurătatea ființei sale lăuntrice.

* Iubirea este infinit încântătoare şi profund educatoare; ea dă sensul existenței în varietatea şi valoarea ei reală. În iubire totul se schimbă, toate devin însemnate; dintr-un nimic se naşte prin transfigurare un divin paradis misterios.

* A iubi cu adevărat înseamnă a înceta să trăieşti doar pentru tine şi implică a face ca toate sentimentele omeneşti, ASPIRAȚIA, speranța, încântarea, fericirea, afecțiunea, bucuria, plăcerea să depindă de ființa iubită; înseamnă a te cufunda îmbătat de fericire în infinit, a nu găsi nici o limită simțirii, a-ți închina viața unei ființe în aşa fel încât să nu trăieşti şi să nu gândeşti decât pentru a o face feri cită; a turna măreție în banalitate, a găsi alinare în lacrimi de dor, plăcere în suferința despărțirilor şi suferința de a nu oferi totul în plăcere; cu alte cuvinte, aceasta presupune a întruni în tine toate contradicțiile generatoare de extaz datorită iubirii.

* Iubirile mânjite de egoism nu trezesc multă simpatie. Inima nu poate suferi calculele şi profitările, de orice fel ar fi ele.

* Toate sentimentele calde şi dătătoare de fericire se întemeiază pe reale afinități lăuntrice şi pe egalitatea sufletelor.

* încrederea şi transfigurarea sunt virtuțile iubirii.

* Caracterul iubirii adevărate are multe asemănări cu candoarea copilăriei: necugetarea, imprudența, risipa, râsul şi puterea de transfigurare care ne face să trăim aievea un basm mirific sunt aidoma.

* Iubirea adevărată nu ne scade, ci ne sporeşte şi ne justifică.

* Dintre toate păcatele omeneşti, cel mai detestabil rămâne, fără putinţă de tăgadă, nepăsarea, penibila indiferenţă a omului faţă de suferinţele, iubirea şi durerile omului de lângă el.

* Nu încape amor propriu faţă de acei pe care cu adevărat îi iubim şi care ne iubesc.

* Ce este oare dragostea dacă nu ne dăm seama că ea este nevoia irezistibilă de a ieşi din tine însuţi?

* Iubirea este, chiar şi când nu bănuim, suprema lege a universului: o lege misterioasă care guvernează şi orânduieşte totul, de la atomul neînsufleţit, până la unirea în cuplu a fiinţelor raţionale: de la ea pleacă şi spre ea converg, adeseori ca spre un centru divin de irezistibilă atracţie, toate gândurile şi acţiunile noastre.

* Dragostea adevărată pretinde o generoasă şi euforică dăruire.

* Mijlocul de a-ţi face viaţa plăcută şi fericită este să faci plăcută şi fericită viaLa altora; mijlocul de a le-o face plăcută şi fericită este să-i faci să simtă că îi iubeşti; mijlocul de a-i face să simtă că-i iubeşti este să-i iubeşti, plin de transfigurare, profund şi adevărat.

* * * Oarbă la greşeli este mereu iubirea, datorită transfigurării; către veselie şi fericire ea este veşnic înclinată. Mereu neînfrântă şi înaripată, graţie entuziasmului, ea rupe orice lanţuri şi prejudecată.

* Iubirea este o divină flacără pe care chiar zeii o admiră la muritori.

* Iubirea intensă cheamă, mai devreme sau mai târziu, iubire. Nu este „tttt de important ca să fii iubit, cât să iubeşti cât mai mult tu – cu toalAputerea şi cu toată fiinţa.

* Pe foarte mulţi i-a făcut dragostea eroi, iniţiaţi, genii şi poeţi.

* Prin iubire intensă şi profund transfiguratoare, noi descoperim tot ce e sublim, adânc şi tainic în fire.

* Dacă iubirea nu manifestă şi o scânteie de nebunie jucăuşă care ne face să evadăm din banal, nu-i o iubire foarte mare.

* Să dărui, plin de transfigurare totul, să sacrifici totul fără meschină „peranţă de răsplată, asta înseamnă adevărata iubire.

* Este o mare fericire să iubeşti cu adevărat şi o mare nenorocire să pierzi această fericire.

* Dragostea profund transfiguratoare îi arată omului cum ar trebui să fie şi cum va ajunge în curând să se simtă el.

* Când iubeşti cu adevărat, descoperi în tine o nebănuită bogăţie de tandreţe şi duioşie şi, copleşit de fericire, ajungi astfel să crezi că eşti în

Htare de o astfel de dragoste.

* Dragostea intensă este ca şi alcoolul: cu cât eşti mai euforic şi mai beat, cu atât te simţi şi te crezi mai puternic şi mai capabil, devenind totodată din ce în ce mai sigur de drepturile tale.

* în orice iubire egoistă există un sâmbure de ură inconştientă care nu iartă individualităţii noastre aservirea ei, generatoare de fericire, unei individualităţi străine.

* în orice iubire ne iubim pe noi transfigurându-1 exact pe celălalt aşa cum aspirăm să devenim.

* S-a spus că iubirea cea din-urmă ne pare totdeauna iubirea cea dintâi; asta din pricină că iubirea cea dintâi ne pare totdeauna ultima.

* A iubi înseamnă a fi fericit dar, totodată înseamnă şi a trăi plenar.

* Adevărata iubire implică, pe Lingă transfigurare, o dăruire şi o sinceritate totală; din clipa în care există o taină între două suflete care se iubesc, din clipa în care unul dintre ele s-a putut hotărî să ascundă celuilalt un singur gând, vraja s-a rupt şi fericirea s-a năruit. Izbucnirile de mânie, nedreptatea, nepăsarea chiar se pot îndrepta; dar tăinuirea conştientă a adevărului aruncă în iubire un element străin care o denaturează şi o vestejeşte faţă de ea însăşi.

* Iubeşte puţin şi se amăgeşte cel ce poate să spună doar prin cuvinte cât şi cum iubeşte.

* Dragostea copleşitoare şi reciproc transfiguratoare îi face pe oameni să se simtă divini şi egali.

* * * Principalul bun divin al vieţii îm Dlinite este dragostea uriaşă şi pi < >fund transfiguratoare de oameni.

* Simţim imperios nevoia de a iubi, de a idealiza şi de a tran igura înainte de a iubi pe cineva anume.

* Dragostea şi fericirea plenară sunt două elemente importa; prin care omul atinge infinitul.

* S-a constatat adesea că oameni care nu se pricep aproape < loc să scrie, în nici o împrejurare, compun totuşi versuri bune sub i piraţia dragostei. O putere asemănătoare are dragostea asupra întregi loastre naturi. Ea pune în mod minunat stăpânire asupra tuturor sentime ielor; îl face pe bădăran politicos şi-i dă cutezanţă celui temător. Până ăi în cei mai abjecţi şi mai vrednici de milă se trezeşte, graţie dragostei, curajul de a înfrunta lumea, încredinţându-1 pe îndrăgostit unei alte făpturi, dragostea îl încredinţează şi mai mult sieşi. El devine un om nou, minunat, cu percepţii noi, cu idealuri noi, mai frumoase şi atinge ca prin miracol o solemnitate religioasă a caracterului şi a ţelurilor, datorită tra isfigurării prin iubire.

* Să nu se creadă iubit nimeni dintre cei care niciodată n-au iubit pe nimeni.

* Dragostea adevărată şi transfiguratoare îl face pe om un veşnic poet extaziat.

* Cel mai trist în dragoste este nu numai că, pentru unii, dragostea nu durează pentru totdeauna ci că şi fericirea pe care o cauzează este uşor dată uitării.

* Unde nu există o mare dragoste profund transfiguratoare, nu există nici o posibilitate de a ajunge la adevăr.

* Mulți oameni nu pot să vrea decât ceea ce iubesc. Iubirea este la ei un îndemn pentru voință şi pentru or ce stimulent şi mobil în viață.

* Când spunem iubire adevărată, trebuie să înțelegem aspirație transfiguratoare către fericire şi frumusețe. Aceasta este definiția iubirii la unii înțelepți ai Orientului.

* Dintre toate ființele acestei planete, omului îi este doar propriu > iubească şi să stimeze chiar şi ființele care îl ofensează, care-i arata duşmănie. Aceasta, cu gândul plin de compasiune, că poate au făcut-o din ignoranță.

* lubindu-le, plini de transfigurare, conferim ființelor umane şi chiar lucrurilor frumusețe. Iubirea cuprinde întregul mister al idealului. Aiubi înseamnă a transfigura şi a înfrumuseța; a transfigura şi a înfrumuseța înseamnă a iubi DIVIN.

* Se pare că natura n-are alt scop decât de a arunca pe toate ființele unele în brațele altora şi de a le face să guste, grație transfigurării pi i n iubire, între două neanturi infinite, beția euforică a îmbrățişării divine.

* în fiecare om există o infinită nevoie de a iubi, care-1 divitu/rn/Aatunci când este plenar şi sublim manifestată.

* Nimic nu este mai presus decât să trăieşti intens pentru o mm e şi sublimă iubire. Marile pasiuni profund transfiguratoare şi m. Ll (ftUmjc nu sunt nicodată sterile.

* Iubirea copleşitoare care transfigurează țelul său îşi gflscşle m ea însăşi tot scopul şi toată mulțumirea.

* Prietenia este cel mai adesea rodul timpului; îi trebuie ani t u „rt ne coacă; în timp ce dragostea intensă este ca fulgerul, uneori n. Vu ui îl în furtuna unei profunde transfigurări.

* Dragostea adevărată şi profund transfiguratoare nu poate ol n i ull” evit decât pe ea însăşi şi cine vrea altceva nu-i demn de a fi iubii

* La ce bun să-i dai poetului o liră minunată fără strune M omului o viață fără dragoste.

* Cea mai mare fericire, după aceea de a iubi plin de translam ni f, M|” să-ți mărturiseşti iubirea pe care deja simți că poți să o mnmlrțti

* Dacă cu adevărat iubim, dragostea va chema într-ajutoi pr vişinul dintre semenii ei: generozitatea, transfigurarea, bunătatea, înleliH ”

Nimeni, nici însuşi destinul, nu atacă cu inima uşoară o pasiune uiAli i P

* Acela care, grație transfigurării profunde, nu considcifl 1111.1 îl* minore ale ființei iubite drept virtuți înseamnă că nu iubeşte cu uil< >„l

* în fața marilor calități divine alu altcuiva, nu există alții salvnir ilwll dragostea profund transfiguratoare, intensă şi constantă.

* lubiți-vă plini de dăruire şi transfigurare; iar dacă nu vă puteți iubi, atunci măcar tolerați-vă cu olimpiană detaşare, unii pe alții.

* Nimic nu ne face mai necesari şi mai fericiți pe toți, în lume, ca iubirea intensă şi profund transfiguratoare pe care o trăim pentru semenii noştri.

* întotdeauna plac imens în dragoste nesăturații – ei sunt nişte fericiți care trezesc o vie admirație. Au ceva din eroismul sublim al îndrăzneților care vor să treacă oceanul cu înotul.

* Numai sufletele egoiste şi vulgare îşi batjocoresc dragostele de odinioară. Oamenii de bun simț păstrează cu sfințenie amintirea acelor clipe paradisiace.

* Iubind un om intens şi transfigurându-1, nu-1 vedem oare mai bine şi mai corect decât neiubindu-1?

* Trebuie întotdeauna să-ți dăruieşti cu anticipație şi plin de abnegație inima pentru a o câştiga pe a altuia în dragoste.

* Numai dragostea copleşitoare şi profund transfiguratoare iartă.

Greşelile din dragoste.

* Tot ce adeseori este mai bun în noi, este iubirea profund transfiguratoare, sublimă şi intensă. Numai iubirea copleşitoare şi plină de dăruire, în înțelesul cel mai larg, are cu adevărat importanță.

* Adevărata iubire profund tranfiguratoare, intensă şi durabilă sălăşluieşte numai în inimile mari.

* Iubirea profundă şi transfiguratoare este, pentru cel care o descoperă, una dintre nevoile fundamentale ale ființei noastre.

* Nicicând nu va muri nefericit cel ce din dragoste se inspiră şi trăieşte.

În cărțile înțelepților scrie că-n iubirea adevărată este DUMNEZEU şi trăinicia.

* Oamenii sunt datori să lupte cu perseverență pentru ceea ce cu adevărat simt că iubesc.

* Dacă cu adevărat vrei să fii iubit, atunci iubeşte plin de transfigurare şi intens.

* Iubirea sau antipatia noastră fulg erătoare este efectul binelui sau răului pe care intuim că ni-1 fac sau că ni 1-ar putea face oamenii cu care venim în contact.

* Omul care vrea să fie împlinit şi armonios are permanent nevoie” d< o intensă dragoste. Viața fără fericire, fără duioşie, fără transfigurare”' fără iubire nu este decât un mecanisri uscat, scârțâitor şi sfâşietor.

* Există unii oameni stranii şi dezechilibrați care nu pot iubi pe uflM

„ă să înceapă să urască pe alții.

* * * A iubi intens şi înălțător înseamnă a nu cunoaşte aproape deloc orgo |iul şi ura. A iubi înnobilat de transfigurare înseamnă a avea lumină în ocl) j, fi plin de fericire şi a auzi o muzică divină.

* Dacă mai mereu am da dovadă de suficient de multă bunătate şi dragoste de oameni, am putea fi siguri că vom reuşi să facem să mijeojol

Într-o oarecare măsură sentimente de dragoste şi bunăvoinţă în sufleul* majorităţii oamenilor cu care venim în contact, oricine ar fi ei.

* Există oameni închistaţi şi suspicioşi care nu pot nici iubi, nici ufti

Dar, văzân-du-i, nu poţi să nu te miri cum pot trăi în singurătatcn |1 egoismul lor.

* * * Iubirea pe care cineva egoist remarcă cum este oferită în mod sponlMl cuiva, mai ales o anume iubire sublimă, deosebit de curată, nu se rx>jite pretinde sau cere; într-un asemenea caz, egoistul nedemn de o asemenea dragoste va fi respins cu revolta firească a aceluia care se apără de un atentat la pudoare.

* Există oameni care iubesc doar pe aceia care la rândul lor îi iubeai fi alţii care îi iubesc pe ceilalţi oameni, datorită preaplinului lor de dragolt* pe care simt permanent nevoia să-1 reverse fără a cere nimic în schirnb.

ÎNCREDEREA ÎN SEVE = este un sentiment binefăcător de sigumnl".

Determinat de cunoaşterea posibilităţilor şi valorii propriei persoane „!"„ nle altora care, datorită proceselor de REZONANŢĂ pe care le determin^

(în microcosmosul fiinţei umane) cu energii subtile, binefăcătoare J i n.

MACROCOSMOS poate genera îndrăzneală, forţă, inspiraţie, decizi^ reuşită în acţiune, încrederea DEPLINĂ în sine este rezultatul interiori/, ^ i' unei suite de relaţii, modele, experienţe (reuşite sau evocate ferm, cu putere), în primul rând, a relaţiei cu autoritatea unui model a cănii este unanim recunoscută. Ea implică, de asemenea, condiţii de v

Npecifică şi de exercitare a aptitudinilor peiaonale.

MASA?

Încrederea FANTASMAGORICĂ în sine excesivă sau nejustificată este fondată pe supraaprecierea propriei persoane (deseori compensatorie, generată de sentimente de inferioritate, având caracter inconştient), putând determina un mod de comportare deseori neadecvat împrejurărilor, încrederea în alţii se bazează pe buna lor cunoaştere profundă, obiectivă şi empatică, urmată de lipsa îndoielii asupra cinstei, bunei credinţe şi sincerităţii acestora, constituind una dintre premisele unei comunicări interumane calitativ superioare (în cadrul unui grup, între iubiţi, între soţi, în relaţia ghid spiritual – aspirant YOGA), încrederea creatoare în ceilalţi implică o relaţie interpersonală între cel care acordă şi cel căruia i se acordă încrederea.

Acordarea încrederii depinde de factorii psiho-mentali cognitivi şi afectivi

(EMFATICI) care orientează alegerea, ca şi de domeniul pentru care ea se manifestă. Ea vizează anumite caracteristici reale sau DOAR presupuse ale unei persoane (se poate avea încredere în discreția unei persoane, dar nu şi în capacitatea ei de a rezolva o problemă practică, de exemplu).

Capacitatea de a acorda încredere poate suferi distorsiuni datorate ambilor factori – cognitiv şi afectiv. Incapacitatea de a acorda încredere, suspiciunea gene-ralizată față de oameni reflectă totdeauna ecoul unor distorsiuni afective profunde.

Pentru ființa umană căreia i se acordă încredere, atitudinea de încredere a unei persoane investite cu un anumit statut poate reprezenta: confirmarea valorii proprii deja cunoscute; aport narcisic necesar pentru dezvoltarea personală (utilizată în acest sens în pedagogie şi în tehnicile de reeducare); recâştigarea încrederii în sine la persoane imature, labile, la care conştiința valorii personale este mai mereu direct dependentă de mediu.

Pierderea încrederii în oameni, caracteristică mizantropiei, reprezintă o reacție neadaptativă extremă, consecutivă unor succesive frustrări particulare.

Pierderea încrederii cuiva, a unei persoane semnificative pentru individ, poate genera stări anxios-depresive intense, punând sub semnul întrebării întreaga sa valoare personală (aceasta este valabil mai ales la personalitățile imature afectiv).

Credulitatea excesivă care pune în evidență NAIVITĂȚIi nutohalucinarea reprezintă „o formă patologică” sau o variantă imatui.1; i încrederii, care exprimă gradul de dependență față de anturaj, necesitatea de securizare şi afecțiune. Spre deosebire de oligofrenie, unde excesivii încredere în ceilalți este „constituțională”, am putea spune, în sindromul demențial, ea poate fi deseori secundară deteriorării capacității de, i discerne, în paranoia, excesul de încredere în propria persoană arc l.i origine schimbarea raportului eului cu lumea, în sensul unei expansiuni delirante. Iau astfel naştere idei delirante de grandoare, erotomanicr metafizice, de invenție, de reformă etc. Lipsa de încredere în ceilalți specifică paranoicului, se traduce în temele delirante de gelozie, d” interpretare, de persecuție etc.

O formă particulară a credulității exagerate apare în delirul indus (tbln

A deux), în care încrederea față de o persoană apropiată (care domin.< afectiv şi intelectual subiectul indus) se manifestă patologic, uneori în contrast cu lipsa de încredere față de ceilalți.

ÎNDRĂZNEALA = atitudine şi conduită adecvată, mărturie a unei mm i energii biologice, psihice, mentale şi morale, care îngăduie unei

pcrsoanr, sfl înfrunte primejdia. Termenul defineşte mai ales o virtute care eoni portă un risc. Noţiunea de îndrăzneală, ca şi cele apropiate: cutczan|A, curaj, temeritate, vitejie, exprimă o atitudi ne mentală, traducând o i/bândfl ii spiritului altruist, conducând uneori la depăşire ori la jertfă, asnpu instinctului de conservare.

Pentru existenţa umană, atribut al comportamentului conştient, motivul subiectiv de scopuri şi aspiraţii, având drept corelate esenţiale neccsitntcn

*i legităţile obiective din natură şi din MACROCOSMOS. Multă vreme, gândirea filosofică a interpretat abstract-metafizic relaţia dintre libertate y i necesitate, ca opoziţie absolută între un atribut al Eului şi mecanismul aparent orb, implacabil, al Naturii. Opunerea a două entităţi hiposta/. Iate

Kul liber şi Natura guvernată de necesitate – determină o dispută principial insolubilă discursiv, în care se înfruntă: pe de o parte, conceperea vohin turistă a libertăţii, ca sfidare şi anihilare ontologică a necesităţii, prin ft|xmtaneitatea neguvernată de legi „mecanice” a liberului arbitru, Şinei”

Si II'RKM (ATMAN) fiind suveran într-un domeniu distinct al flintei („nun înalt„ sau „mai adânc” decât aparenta platitudine a cosmosului natural); pe de altă parte, înţelegerea limitat-fatalistă a libertăţii, ca renunţare contemplativă la lupta inegală cu destinul (KARMA) implacabil, pe care

Eul – recunoscându-se învins în planul cauzalităţii – îl depăşeşte prin demnitatea spirituală a reflexivităţii împăcate cu sine.

Ieşirea din această dilemă începe a se întrezări odată cu primele încercări de înţelegere profundă a raportului dintre li Dertate şi necesitate; SPINOZA, LEBNIZ, KANT dezvoltă ideea că libertatea nu poate fiinţa ca absenţă totală a necesităţii, fără de care cosmosul redevine haos, în care totul se supune hazardului imprevizibil şi iraţional. Libertatea este deci concepută ca necesitate imanentă, ca autodetei minare a omului prin intermediul voinţei călăuzite de Şinele SUPREM (ATMAN) ce se manifestă prin raţiune. Perspectiva raportării metafizice a Eului faţă de Natură este integrată, iar Natura este concepută ca un univers guvernat de o necesitate riguroasă şi atotcuprinzătoare, în această '/iziune, locul şi rolul ontologic al libertăţii nu poate fi decât slab – o formă aparte de necesitate, dar nu „oarbă”, ci conştientă. „Oarbă e pentru cel prost necesitatea – spunea

HEGEL – întrucât nu este înţeleasă”. Punct culminat al filosofiei moderne, concepţia hegeliană este exprimată în celebra teză a „Logicii”: „Acest adevăr al necesităţii este deci libertatea”. Iată principalele caracteristici ale acestei interpretări: în primul rând, libertatea admisă ca atribut al fiinţei în genere, premisele ei fiind căutate în natură. Proiectat pe fundal cosmic, Eul apare mărunt şi neînstmnat în sine, dobândind o

divină demnitate ontologică aparte, întrucâ ei*e ictorul scenei finale a devenirii cosmice, chemat să desăvârşească pL'n-il ascuns al lui DUMNEZEU ce guvernează întreaga fire.

În al doilea rând, dat fiind că singularitatea ^xistențială a omului se arată a fi spiritul, atributul libertății se exprimă priiființa de înțelegere prin concept a necesității: în acțiune, Eul rămâne dominat de o legitate implacabilă, dar este pe deplin liber, întrucât îşi face, prin gândire, din această legitate o normă interioară, în acest fel, adâncirea libertății devine exclusiv o chestiune de aprofundare a cunoaşterii obiective.

Filosofia YOGA aduce unele clarificări esențiale statutului ontologic al libertății:

Aceasta este privită ca atribut definitoriu pentru condiția divină a flin („- umane, ca emergență a unei stări superioare existențiale, odată i detaşarea omului de natură, prin practica YOGA care accelerează evolu|
i.

Spirituală.

Libertatea este înțeleasă ca determinare a existenței integrată în aimom, legilor divine ce există în MACROCOSMOS, constituite de înțelepciune.i lui DUMNEZEU şi reflectate în dimensiunea atemporală a „cscuțn umane" (ATMAN), întrupate în Eul individual.

L'ilosofia YOGA depăşeşte limitele tratării contemplativiste, a esența libertății, demonstrând că realitatea ei se afirmă în acțiunea efectivAomului prin care acesta DACĂ VREA modifică, în mod consticni, premeditat, realitatea obiectivă fără a încălca totuşi LEGILE l. L

DUMNEZEU.

În perspectiva filosofici YOGHINE, libertatea se manifestă ca declanşai r voită (ce se află permanent la unison cu LEGILE divine ale firii) a mim hcrii cauzale în desfăşurarea evenimentelor reale, astfel încât re/ullulul acestora – anticipat mental de către subiect – să coincidă cu un aminul „cop benefic, armonios, satisfăcând o nevoie sau realizând astfel o intrii (ic n agentului. Libertatea presupune aşadar, o serie de condiții ontologic r

Acțiunea poate fi liberă şi integrată în DIVINA armonie numai în mn. Sui t\par

{n care este săvârşită pe baza cunoaşterii adecvate a legităților obicei ive din natură şi din MACROCOSMOS, ceea ce face posibi'ă o anlicipnir corectă a efectului benefic declanşat din inițiativa subiectului de a ptmr în acțiune prin REZONANȚĂ anumite energii subtile din

MACROCOSMOS.

Subiectul este pe deplin liber întrucât are posibilitatea efectivă de a opiu în fața unor alternative practice, alegerea unei strategii acționale, fuml ghidată de anumite criterii valorice asumate de către ființa umanft m calitatea sa de agent şi în virtutea propriului său discernământ axiologu

Aceasta presupune responsabilitatea subiectului (prin KARM A ultcrioni l\par ce va apare mai devreme sau mai târziu) ca un alt corelat necesar ci libertății.

Conceptul de libertate constituie fundamentul categorial al dclirnitArii, în diferite perspective teoretice, a semnificațiilor particulare iitnbmlt libertății morale, spirituale etc. Înțelegerea libertății prin prisnm icln (nl"i sale cu necesitatea obiectivă, cunoaşterea şi acțiunea, cu normativitatea întemeiată valoric şi cu responsabilitatea, fundamentează ideea metafizică a libertății absolute, ca totală absență a oricărei determinări la nivelul

SINELUI SUPREM (ATMAN), demonstrând totodată că în existența umană concretă, determinată de KARMA, nu este posibilă decât o libertate relativă, ale cărei limite se lărgesc continuu, odată cu progresul spiritual, pe măsură ce forțele divine ascensionale ale ființei cuceresc un spațiu de manifestare din ce în ce mai cuprinzător şi divers, atât în controlul eficient al naturii, cât şi în integrarea conştientă şi continuă a energiilor divine din MACROCOSMOS.

KARMA l) o acțiune fizică, psihică sau mentală oarecare împreună cu consecințele sale;

2) consecința unei acțiuni de natură fizică sau subtilă (psihică sau mentală);

3) suma tuturor consecințelor acțiunilor realizate în această viață sau într-o altă viață anterioară, de o anumită persoană.

4) fnlanțuire cauzală (cauză-efect) a manifestării.

Karma unui om este forța activă sau potențială care orientează comportamentul, acțiunile şi gândurile sale prezente şi viitoare. Orice karmă este sămânța (germenele) unei alte karme, iar fructele (rezultatele acesteia vor fi resimțite sub formă de succes, bucurie, ghinion şi suferință, în conformitate cu natura acelor acțiuni, intenții sau gânduri. Cu toată aceeastă condiționare karmică omul are totuşi libertatea să aleagă între tendințele naturii sale umane. Prin înlăturarea ignoranței şi dăruire totală a fructelor sau roadelor acțiunilor sale către Supremul

Absolut (Dumnezeu) ființa umană se poate elibera fulgerător de legăturile karmice atingând astfel Eliberarea Supremă şi înțelepciunea.

NEÎNCREDERE = rezonanță subtilă cu răul care se manifestă prin lipsă de încredere, absența convingerii pozitive că o anumită stare de fapt este aşa cum ne apare sau că purtarea frumoasă a cuiva nu ascunde alte intenții, decât cele manifestate. Ca expresie a prudenței elementare sau a atitudinii circumspecte, neîncrederea ne poate feri de greşeli; exagerarea ei însă frânează inițiativa, blochează progresul spiritual, trădând, uneori, fie o grijă exagerat de egoistă față de securitatea personală, fie o lipsă de bunăvoință şi de adeziune față de cei din jurul nostru la care, grație practicii

YOGA, se pot constata cu uşurinţă salturi calitative din punct de vedere spiritual, armonie lăuntrică, sănătate, fericire, împlinire.

MENTALITATE=mod de organizare a activităţii intelectuale considerată din punct de vedere al structurilor logice şi al valorilor afective directoare, cum sunt convingerile şi credinţele. Mentalitatea mijloceşte orientarea specifică în ambianţa cosmică şi înţelegerea sau interpretarea evenimentelor. Fiind relativ stabilă, ea este caracteristică pentru subiectul individual sau colectivităţi, prezentându-se ca un sistem de atitudini afectiv-cognitive care generează, atât timp cât respectiva mentalitate rămâne NESCHIMBATA, procese de rezonanţă cu anumite energii subtile din MACROCOSMOS care corespund MENTALITĂŢII ÎN CAUZĂ.

Mentalitatea depinde de asimilarea modelelor culturale spirituale şi de experienţa personală de viaţă.

Prin urmare, mentalitatea este un tip de orientare mentală predominantă şi de comportament caracteristic unui anumit grup social, unei anumite culturi sau epoci istorice, manifestându-se ca ansamblu structural (de opinii, prejudecăţi, credinţe, superstiţii, obişnuinţe intelectuale şi etice).

Studiul mentalităţilor, elaborat din perspective foarte variate de psihologi, etnologi, filosofi ai culturii etc., a definit până în prezent câteva forme generale de mentalitate colectivă: mentalitatea arhaică sau primitivă, mentalitatea populară sau tradiţională şi mentalitatea modernă, ştiinţifică.

Majoritatea concluziilor converg spre ideea că mentalitatea primitivă (a populaţiilor izolate în zone greu accesibile, având o cultură stagnantă, pe o treaptă rudimentară de evoluţie) operează cu reprezentări şi intuiţii colective, bogate în imagini simbolice, integrate într-o logică concretă, polivalentă.

Unii susţin că mentalitatea primitivă este o structură fundamentală şi invariantă a minţii omeneşti, putând fi regăsită în psihologia omului modern, sub stratul superficial al gândirii ştiinţifice. Mentalitatea populară „au tradiţională reprezintă o fază intermed ară între mentalitatea primiţi vfl şi cea ştiinţifică, fiind caracterizată printr-o structură afectiv-intelcctn. Ilrt l fă

^_ MASA?

În bună parte desacralizată şi laică, implicând totuşi o formă de gândire concretă, bogată în reprezentări simbolice şi intuiţii polisemantice, cu accentuate note de specificitate etnică.

Raportarea faţă de lume (în plan intelectuil, afectiv, atitudinal, axiologic şi comportamental) a unui individ caracterizează modul său de a fi, definindu-i personalitatea în sinteza mai mult sau mai puţin coerentă şi originală a concepţiilor, relaţiilor, acţiunilor şi reacţiilor sale. JUNG consideră că, în cultura occidentală, termenul de mentalitate se

referă la „sufletul individual”, pe când în culturile orientale desemnează „sufletul cosmic”.

OBIŞNUINȚĂ = deprindere propriomotivată ce se impune în conduită în virtutea unei necesități afective şi repetabilității, indiferent de împrejurări. Obişnuința presupune implicarea în actul deprinderii sau în relațiile habituale a trebuinței practicării lor repetate periodic, de unde tendința subiectului de a-şi satisface obişnuința spre deosebire de alte deprinderi care nu se activează decât în raport cu condițiile activității.

Este, de exemplu, deprinderea de a scrie în genere şi obişnuința de a scrie ceva zilnic, chiar dacă împrejurările nu impun aceasta. Prin intermediul obişnuinței, ființa umană va realiza predominant AUTOSUGESTIILE pe care mai întii le-a admis sub formă de sugestii. Nu întâmplător yoghinii spun că „OBIŞNUINȚA AUTOSUGESTIEI PREDOMINANTE

ACȚIONEAZĂ CA O A DOUA NATURĂ, GENERÂND EFECTE SPECIFICE CARE SE MANIFESTĂ ÎN TIMP, DIRECT PROPORȚIONAL CU INTENSITATEA AUTOSUGESTIEI REALIZATE”.

OPTIMISM (cf. Lat optimus „cel mai bun”) = concepție predominantă ce determină în noi rezonanța cu energiile subtile benefice din

MACROCOSMOS, conform căreia

PERSEVERENTA (cf. Lat. Perseverantia = „perseverență”. Capacitatea unei ființe umane de a rămâne fermă şi constantă într-o anumită acțiune.

Termenul care este apropiat, tenacitatea, presupune continuitate şi accentuare a efortului simultan cu rezistența în fața obstacolelor. Este demn de reținut faptul că acest efort este puternic susținut afectiv

(indiferent de sensul pozitiv sau negativ al afectelor). Uneori se vorbeşte despre „firea hiperperseverentă”, pe care o caracterizează persistența anormală a afectului, în special când sunt în cauză interesele personale sau când ființa umană în cauză consideră că aceste interese au fost lezate din exterior.

Perseverența se corelează pozitiv cu ambiția (ca angajare voluntară puternică în atingerea țelului propus, indiferent de greutăți, angajare ce uneori poate să nu țină cont de normele morale). Perseverența poate evolua în sens pozitiv sau negativ, în măsura în care ambiția perseverentului îl determină să se angajeze în activități benefice, utile din multiple puncte de vedere, perseverența este o trăsătura pozitivă; ea devine negativă în cazul în care ființa umană respectivă, pentru atingerea scopului, nu ține seamă de cei din jurul său, nu respectă libertatea şi autonomia acestora, ba chiar îi discreditează până într-atât încât atrage asupra sa rezistența şi chiar opoziția colectivității. O persoană perseverentă poate fi conştiincioasă, energică, corectă, dreaptă (cu sine şi

cu ceilalți), poate avea un acut simț al datoriei, rigoare în ceea ce face; se poate implica puternic în activități benefice care necesită efort continuu şi rezistență la obstacole. Dar această ființă umană se poate simți în anumite situații nedreptățită, prejudiciată, ceea ce atunci o poate împinge spre o luptă sterilă, permanentă, cu cei din jur. Manifestată în sens negativ, accentuarea exagerată a perseverenței degenerează în atitudini nevrotice sau în atitudini psihopatice.

PLĂCERE = Viața unei ființe umane normale se orientează spontan şi firesc spre atingerea cât mai des posibil a unui maximum de bucurie şi fericire (SUKHA) şi spre o diminuare pe cât posibil totală a durerii

(DUHKHA). În timp ce tendința de a evita sau de a anula complet cauzele durerii este absolut firească şi chiar stringent necesară, înțelepții yoghini atrag de asemenea atenția că oricât de intensă şi de amplă ar fi, plăcerea trebuie şi ea să fie cucerită (stăpânită complet) şi, după aceea, ea trebuie nft fie într-o mare măsură transceansă prin sublimarea energiilor ei în energii înalte, spirituale, divine care vor contribui la activarea plenară a lui SAHASRARA.

L 75

MASA5

Precum durerea (într-o anumită măsură), plăcerea – care reprezintă totuşi un aspect subtil energetic efemer în această manifestare – are şi ea un efect binefăcător, notabil asupra mentalului uman, din aceasta apărând dorința de a fi cât mai des repetată, în cazul în care este vorba de anumite plăceri intense cum ar fi, de exemplu, cele de natură amoroasă-sexuală, dacă acestea nu sunt fie în timp ce sunt trăite fie la scurt timp după aceea SUBLIMATE în mod armonios pentru ca energiile lor componente să fie transformate în energii spirituale, divine această stagnare a lor poate să genereze dezechilibre care vor determina încetinirea sau chiar

OPRIREA evoluției spirituale ori abandonarea căii spirituale.

YOGA propune un ideal net superior care este întrucâtva diferit în comparație cu „principiul plăcerii” cunoscut şi îmbrățişat de majoritatea oamenilor pe această planetă; astfel, în YOGA tradițională se afirmă că împlinirea totală sau desăvârşirea divină se obțin numai prin revelarea în noi înşine a Sinelui Suprem (ATMAN) şi prin fuziunea extatică completă şi necondiționată a ființei umane cu ceea ce yoghinii numesc Realitatea

DIVINĂ Ultimă, Unică şi Transcendentă, a cărei natură este însăşi beatitudinea spirituală infinită şi nepieritoare a lui DUMNEZEU

(ANANDA).

REZONANTĂ = După cum se ştie, cuvântul rezonanță provine din latinescul „resonare”, care înseamnă a răsuna, a repeta un sunet sau, altfel spus, o vibrație, în practica YOGA, deci, rezonanța este un proces de inițiere sau amplificare de fenomene vibratorii, conştient sesizate în ființă, produse sub acțiunea vibrațiilor-energii provenind din anumite

niveluri de manifestare specifice ale universului. Rezonanța are loc numai atunci când frecvența vibrațiilor este apropiată sau coincide cu una dintre frecvențele cu care universul lăuntric al yoghinului este capabil să vibreze la unison atât timp cât acest proces se menține grație atenției. Prin urmare, rezonanța este un fenomen extrem de complex datorită căruia undele sau vibrațiile-energii ale universului, indiferent de natura lor, arunci când sunt propagate de la un focar emițător pot face să intre în vibrație anumite focare sau zone de corespondență din universul lăuntric al ființei dacă una dintre frecvențele proprii de vibrație ale ființei yoghinului este egală sau foarte apropiată de frecvența cu care vibrează focarul cosmic şi dac Aenergia purtată de vibrația sa corespondentă este suficient de mare l'ațfl de distanța care separă cele două sisteme în cauză.

Prin practica YOGA conştient angrenată se poate constata în mod inefabil şi nemijlocit multitudinea uluitoare a proceselor de rezonanță care sunt asimilabile cu toate fenomenele ge aerate de vibrația-energie, uneori extrem de fină, acționând în diferitele sisteme existente în microcosmosul ființei umane. Multitudinea fenomenelor ce se constată atunci sunt cauzate de energia modulată primită în mod direct prin intermediul acestor unde ce provin de la sisteme sau centri-focar gigantici existând în Macrocosmos sau Univers şi care totdeauna vibrează cu o frecvență apropiată de cea a vibrațiilor punctului corespondent din microcosmosul ființei yoghinului, considerat pe drept cuvânt rezonator tocmai pentru că este capabil să intre la unison în vibrație, grație rezonanței atunci când este excitat prin vibrații de frecvență egală cu frecvența sa proprie. Continuitatea procesului de rezonanță în universul lăuntric al yoghinului va fi menținută grație concentrării neîntrerupte. Amplitudinea resimțită a vibrațiilor induse şi receptate în ființa yoghinului, purtătoare de armonie, sens, energie şi informații este maximă în cazul egalității acestor frecvențe tinzând chiar către infinit dacă se păstrează constanți factorii care declanşează rezonanța, în această direcție atenția focalizată asupra fenomenului va fi totdeauna esențială din acest punct de vedere. Practica YOGA a permis să se constate că în timpul menținerii stării de rezonanță are loc un transfer neîntrerupt de energie şi informații de la sistemul sau focarul excitator din univers către focarul sau centrul specific corespondent ce există în universul lăuntric al ființei în cauză. Din momentul în care se declanşează fenomenul de rezonanță lăuntrică, în ființă se declanşează ca efect o stare corespondentă cu energia receptată, iar amplitudinea vibrațiilor, aşa cum sunt percepute grație conştientizării în ființă, creşte foarte mult, prezentând un maxim caracteristic ce se va păstra nealterat dacă concentrarea lăuntrică va fi constantă.

În practica YOGA de zi cu zi, rezonanța este un fenomen constant, foarte des sesizabil, pe care metodologiile YOGA autentice caută să-1

folosească numai într-un sens benefic, creator, echilibrant, contribuind la desăvârşirea şi integrarea fiinţei în armonia universală cosmică. Pentru a înţelege şi mai bine cele arătate, fenomenul, de rezonanţă poate fi constatat experimental de către oricine utilizând un pian şi ţinând apăsată pedala din dreapta acestuia în timp ce o altă persoană va emite în apropierea lui un sunet suficient de puternic, de exemplu un LA vocal. Se va constata atunci că pianul reproduce prin rezonanţă foarte clar exact acelaşi sunet, coarda acordată corespunzătoare acelui LA vocal intrând spontan îr vibraţie sub excitarea undelor sonore vocale. Analogic vorbind, îr exemplul nostru vocea care emite LA este unul dintre focarele ascunse ale universului, pianul în acest caz este propriul nostru univers lăuntric ce va vibra într-o anumită zonă corespondentă de îndată ce coarda sa specifică va fi corect acordată, graţie concentrării şi conştientizării ce va face posibil fenomenul de REZONANŢA. Astfel, în acest exemplu aparent banal putem verifica ilustrarea clară a unei stări de unison prin acordare, caracteristică fenomenelor constatate curent în practica YOGA. Înţelegerea deplină analogică a acestei experienţe la îndemâna oricui ne permite să intuim secretul fundamental ce se află de mii de ani la baza sistemului

YOGA. Sesizând perfect importanţa rezonanţei, înţelepţii Occidentului au indicat laconic: „Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte astfel

Universul împreună cu forţele sale ascunse” (Inscripţia de pe frontonul templului de la Delphi).

La rândul lor, înţelepţii Orientului au exprimat acelaşi adevăr într-o formă diferită, spunând: „Ceea ce este aici (în microcosmosul fiinţei tale – sublinierea noastră), se află pretutindeni (în Macrocosmos sau Univers – s.n.). Ceea ce nu este aici (în microcosmosul fiinţei tale – s.n.) nu-i nicăieri

(în întregul Macrocosmos sau Univers – s.n.) „ (TANTRA-SARA).

RÂSUL = este un act emoţional expresiv, angajând mişcări faciale expansive, respiraţie frenetică, fonaţie ritmică şi rezultând dintr-o exaltare excitativă plăcută. Râsul este un act comunicativ specific uman. Pentru a înţelege râsul, trebuie să-1 plasezi în mediul său şi trebuie în special să-i determini funcţia sa utilă care este o funcţie echilibrantă şi eliberatoare.

Datorită proceselor de rezonanţă declanşate fulgerător, determinate de rezonanţa cu energii subtile binefăcătoare cu care intrăm în legătură prin intermediul centrului de forţă MANIPURA CHAKRA, deseori se începe prin a râde de cel ce râde înainte de a râde împreună cu el. Râsul este un comportament specific şi exprimă prin particularităţile sale ceva din organizarea personalităţii. Unii interpretează râsul ca expresie a unui sentiment de superioritate, iar alţii

ca efect al observării unei degradări sau regresiuni, ori ca regresiune spre o situație infantilă.

Râsul se produce ori de câte ori în locul reacției inteligente şi adaptate a subiectului intervine o reacție automată şi inadaptată. Diferite cauze pot provoca râsul cu condiția ca ele să ducă la contraste afective descendente.

De regulă râsul îndeplineşte o funcție catharsică, eliberând de tensiunile generate de contradicții interne sau externe. Se face deosebirea dintre râsul hedonic în care se exprimă starea generală de excitare, exuberanță ți plăcere şi un râs provocat de plăcerea comicului şi mediat prin evaluări intelectuale. Râsul patologic este acel acces de râs aberant, fără motiv adecvat şi neasociat cu stări afective corespunzătoare. Produce totuşi un efect catharsic. Este un simptom (râsul patologic) care apare în epilepsie, encefalite, scleroză în plăci şi în diverse afecțiuni psihice, în concluzie, putem spune că râsul este o manifestare esențialmente umană; ci este însoțit de o activitate mimică, traducând şi manifestând o stare emoțională stenică provocată de o situație comică, dar şi de o realizare care îi generează omului bucurie; adeseori râsul poate apare şi ca o delentă afectivă. Adesea, râsul exprimă un sentiment de superioritate şi, uneori, chiar de ostilitate față de obiectul (situația, persoana) care 1-a declanşat.

După yoghinul RAMA, râsul se declanşează în urma comenzilor pornite de la nivelul trunchiului cerebral şi măduvei; coordonarea râsului şi-ar afla sediul în regiunea rinencefalică, iar intelectualizarea sa – la nivel cortical. Pentru realizarea actului râsului, este necesară coordonarea musculaturii faciale, laringolaringiene şi respiratorii, uneori cu participarea binefăcătoare a muşchilor cervicali şi abdominali.

R ii.su l bolnăvicios, patologic este inadecvat situației, neconcordant cu motivația, necontrolat ca durată şi extindere (comparativ cu râsul firesc şi normal, al individului sănătos).

În epilepsie, el apare frecvent ca echivalență epileptică, însoțind criza incksoniană focală, ca aură sau manifestare crepusculară a epilepsiei majore sau psihomotorii, înlocuind stadiul clonic al unei crize generalizate.

MASA?

Ca echivalență parțială. Râsul patologic apare şi în encefalite, în scleroza în plăci şi, într-o formă particulară, în paralizia pseudobulbară, unde se manifestă ca RÂS SPASMODIC.

În psihopatologie, râsul patologic apare în mai multe circumstanțe, în schizofrenie, el este patologic prin neadecvare la situație sau la conținutul ideo-afectiv, ca urmare a unor asociații aberante, de idei anormale.

Frecvent, în schizofrenii, apare un zâmbet stereotip nemotivat, în manie, râsul apare în contextul excesivei bune dispoziții, fiind determinat

de comportamentul exagerat ludic, ca urmare a glumelor puerile, dar şi cu nuanţă de causticitate, jignire, agresivitate.

În demenţele senile; în paralizia generală progresivă, râsul apare ca manifestare a jovialităţii sau în contextul megalomaniei (râsul de superioritate), în debilitatea mentală accentuată, râsul patologic apare impulsiv, straniu şi nemotivat.

SUBLIMARE = în lumina experienţei milenare a Orientului cu privire la eros şi sexualitate, prin controlul conştient al funcţiilor sexuale în fiinţa umană, se declanşează reacţii de transmutaţie biologică care fac să apară gradat o energie lăuntrică biomagn etică uriaşă. Procesul ulterior de deplasare interioară şi modificare a acesto r energii rezultante, din punctul de vedere al frecvenţei lor caracteristice, pe măsură ce străbat nivelele fiinţei, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice pregnant conştientizabile şi remanente în timp, este definit în YOGA drept sublimare. Prin urmare, sublimarea yoghină este un proces complex care desemnează fenomene ample care în mod aparent nu se află în raport cu sexualitatea, dar care îşi au de fapt resursele energetice în forţa rezultantă în urma transmutaţiei biologice constante apulsiunilor sexuale controlate volitiv, în urma transmutaţiei biologice a potenţialului sexual, graţie controlului conştient asupra funcţiei sexuale, pulsiunea sexuală originară se transformă ca frecvenţă de vibraţie într-o energie aproape nouă, mult mai mare decât aspectul de la care se pornise, astfel producându-se sublimarea, în măsura în care ceea ce ea este acum va fi redirecţionat către un nou scop NON-SEXUAL şi în care se vizează ţeluri valorizate vital, psihic, mental sau spiritual.

Analogic, putem spune că transmutaţia biologică a potenţialului sexual al fiinţei umane este comparabilă cu acţiunea inteligentă a omului de l HO transformare a unei spontane cade n de apă într-o sursă continu.1 de electricitate. Sublimarea este însă procesul ulterior în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei <le origine şi transportată prin linii de înaltă tensiune pentru a fi transformată şi potrivită după necesităţi ca tensiune şi frecvenţă, ajungând să genereze apoi o gamă vastă de fenomene şi procese care nu s-ar putea declanşa în absenţa ei. După cum ştim, asemenea fenomene pot fi: calorice, sonore, luminoase, magnetice etc.

Între apa din lacul de acumulare care prin cădere controlată acum va roti constant turbina generatoare de electricitate şi televizorul la care eu urmăresc pasionat imagini de pe altă planetă, aparent datorită ignoranţei mele crase, nu se află nici un fel de Isgătură. Cineva inteligent ştie însă că dacă în această exemplificare căderea de apă ÎNCETEAZĂ SĂ MAI

FACĂ SĂ SE MAI ROTEASCĂ TURBINA, televizorul meu, deşi rămâne în perfectă stare de funcţionare potenţială, imediat după oprirea

turbinei, va înceta şi el să mai funcționeze şi nu va mai permite să privesc cu vie curiozitate imaginile de pe acea planetă.

Prin urmare, putem spune că o pulsiune erotic-sexuală este sublimată în măsura în care este volitiv, intenționat redirecționată către un țel nou, non-sexual, în urma transmutației componentelor sale de bază.

Înscriindu-se între strategiile de trezire şi angrenare conştientă a potențialului sexual latent al ființei, sublimarea este un procedeu aplicabil de către oricine îi înțelege mecanismul, pentru a deturna după

TRANSMUTAȚIE energia sexuală transformată, grație unei efervescențe controlate, orientând-o de la scopul său obişnuit pentru a o angaja plenar într-un alt plan al ființei, cu frecvențe diferite de vibrație, făcând-o apoi să acționeze într-un nou sistem de investiție.

Fiind un proces care se angrenează ulterior, după fenomenul de transmutație, sublimarea se diferențiază prin faptul că permite rcdirecționarea în sensul unei veritabile reacumulări ale energiilor pulsionale în alte planuri lăuntrice ale microcosmosului ființei umane.

În viziunea yoghină, SUBLIMAREA este deci o „super-refulare reuşită”, generatoare de putere subtilă, fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a ființei în ambianța sublimă cosmică.

Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică, permite ajustarea socială şi dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalității. Prin sublimare se realizează deplasarea unor energii instinctuale transformate foarte mult către scopuri noi şi elevate. Permițând o gamă vastă de acțiuni după transmutație, sublimarea focalizează în planurile superioare ale ființei anumite pulsiuni inconştiente, detaşate de orientările lor primitive, care sunt integrate benefic în universul lăuntric al ființei umane investindu-le în echivalențe ce vor avea o valoare pozitivă, sublimă, în existența banală, spiritul de competiție şi anumite vocații (chirurg, de exemplu) se explică cel mai adesea prin agresivitate sublimată, iar altruismul şi tandrețea prin energia transformată şi canalizată superior a instinctului sexual.

În cartea „Atingerea amoroasă” a dr. ANDREW STANWAY (ed. Guild

Publishing London 1987), la pag. 129 acesta scrie: „Unii bărbați foarte rari, susțin că pot avea de foarte multe ori aşa-zise „orgasme uscate” sau altfel spus orgasme fără ejaculare. Ei pot avea deci orgasme repetate cu toate seninele fizice, emoționale şi mentale şi cu toate acestea să nu ejaculeze absolut deloc. Aceasta apare ceva mai frecvent la bărbați care mai înainte s-au descărcat de mai multe ori într-o întâlnire amoroasă, dar ea poate să apară de asemenea la unii cu trăiri chiar mai intense care înainte nu au ejaculat deloc pe un interval considerabil de timp de peste

30 de zile”.

Controlul perfect al ejaculării este adeseori comportarea curentă în foarte multe texte orientale referitoare la arta amorului, în acestea fiind explicate în extenso metode de antrenament care implică atât latura psihologică cât şi cea fiziologică a acestei performanțe extraordinare.

Gândul este cea mai puternică forță a universului. Prin transmutația biologică, colosala energie rezultantă va amp ifica la extrem disponibilitățile lăuntrice făcând gradat să dispară toate limitele banale ale conştiinței.

O energie gigantică, inertă, zace prin urmare închisă în potențialul sexual atât de puțin explorat datorită ignoranței, în mod superficial, noi gândim că totul în corpul nostru este material. Cu o mare încredere ne închipuim în mod eronat că această materialitate este „totală”. Experimentarea proceselor de transmutație biologică, sexuală, în propria noastră ființă, pe lângă anumite trăiri beatifice de o intensitate copleşitoare ne face să

1X2 conştientizăm spontan că suntem simultan structurați dintr-o cantitate incredibilă de particule energetice, învârtindu-se prin cine ştie ce enigmă şi fixate printr-un miracol greu imaginabil, în această stare.

Yn cazul acestor super-intense trăiri erotice în care potențialul sexual nu este deloc intempestiv risipit, ființa umană (sau chiar cuplul) devine spontan şi gradat „radioactivă” datorită unor reacții de transmutație biologică la temperaturi slabe ce se desfăşoară gradat în corpul unor asemenea ființe.

Fenomenele de transmutație biologică la temperaturi joase se declanşează cu uşurință şi se mențin nealterate prin angrenarea constantă a forței voinței mai ales în situația unor trăiri amoroase, sexuale suficient de intense şi i profunde. Atunci ființa începe să trăiască într-un univers lărgit şi inefabil >, „ în care clipă de clipă savurează un beatific mister, în spatele celei mai mici manifestări se dezvăluie fascinant necunoscutul inefabil, în potențialul sexual al fiecărei ființe se află „întemnițați” în „materie”

SUTE DE MILIARDE DE VOLȚI. Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice un singur gând-forță menținut constant printr-o voință tenace este suficient pentru a trezi gradat şi controlat această energie fabuloasă care, în caz contrar, se descarcă mai mult sau mai puțin inertă din noi, făcându-ne să pierdem aproape inconştienți un esențial potențial creator.

SUBLIM = termen din literatura latină cu sensul de înălțime, elevație, ca stare reală a lucrurilor şi ființelor care înseamnă perfecțiune şi grandoare în ceva. Şi la greci, termenul de sublira (hupsos) a însemnat, la origini înălțime, elevație sau cuhne, apoi, prin extindere, a desemnat cerul şi depărtările lumii, pentru ca prin derivație să semnifice în cele din urmă, caracterul elevat a ceva. În linii mari, termenul de sublim putea să reprezinte, Ja greci, atât măreţul, în înțeles extensional,

cât şi înaltul. De la aceste două sensuri noțiunea îşi trage sensul literar şi spiritual. Prima interpretare strict teoretică a conceptului este dată în eseul intitulat „Despre sublim” atribuit, în mod discutabil, lui Longinus. Sublimul este definit, tn acest context, ca o stare transfiguratoare ce nu convinge în niod propriu, ci duce la extaz; sublimul „înalță sufletul în regiuni supreme ascunse şi fncc să se nască în noi o stare admirabilă ele extaz şi uimire”. El este ceea ce reprezintă mai mult decât o simplă stare de plăcere sau dcconvintere intelectuală. Rezultă că înțelesul conceptului, în optica lui cuprinde următoarele însuşiri: o trăire extatică amplă echivalând cu ceea ce putem numi o comuniune profundă cu ceea ce are înalt şi divin existența, o elevație supremă şi plină de demnitate a minții şi o admirabilă stare de uimire grandioasă, născută din contactul nostru cu orizonturile ascunse şi extraordinare ale lumii reale. Evident, pentru Longinus, atât gradul de elevare spirituală fondată pe o pasiune plină de tensiuni benefice răscolitoare şi de entuziasm, cât şi, mai ales, reflexul acesteia, trebuie să aibă, ca o notă distinctă, naturalețea.

În linii mari, o a doua caracterizare esențială a conceptului de sublim, în cadrul evoluției sale istorice, este făcută de Kant. În opera sa de încoronare a criticilor (Critica puterii de judecată) Kant asociază sublimul cu facultatea înalt rațională universală. Sub acest raport, sublimul, întotdeauna mare, spre deosebire de frumos care poate fi şi de natură mică, beneficiază atât de atributul simplității, cât şi de acel a al duratei. Durata amplă şi Suverană poate fi atât trecută, cât şi înfricoşătoare dar nobilă în perspectiva viitorului.

Legat şi de conceptul infinității, sublimul devine, la Kant, „un maximum de perfecțiune”. Din această cauză însăşi virtutea nu apare sub o altă înfățişare decât în aceea a sintezei dintre calitatea morală şi dimensiunea sublimului. Pentru Kant, speciile sublimului sunt: „sublimul matematic”

(sau extensional) şi „sublimul dinamic”, în acest sens, puterea naturii, de exemplu, se manifestă, spre deosebire de forță, în ipostaza ei dinamicsublimă, aceasta în măsura în care ea nu produce frică ci înspăimântă pur şi simplu, dar şi înalță, în acelaşi timp. O a treia formă principală de a caracteriza sublimul este aceea schițată de Hegel. În viziunea acestuia, sublimul reprezintă o stare-limită a faptului simbolic. Simbolul este, pentru

Hegel, o existență exterioară dată intuiției. Dar această existență nu trebuie înțeleasă aşa cum apare, dată nemijlocit, ci urmează să fie considerată „cu un sens mai larg şi mai general”, în acest mod, simbolul se dezvăluie a fi o imagine concretă (sau o expresie) care a fost ridicată la nivelul unei semnificații generale. Fiind deci semnificație generală, simbolul presupune eliminarea sau punerea în umbră a unei serii întregi de însuşiri, care devin astfel nedeterminate. Când rangul de

nedeterminare atinge o limita maximă, simbolul capătă dimensiune sublimă.

IH4

SUCCES (cf. Lat. Successus) = Performanță, reuşită sau recunoaştere lip recompensator a unei acțiuni individuale sau colective. YOGA analizat cu atenție semnificațiile succesului în plan lăuntric. Orice reuşiți

(Niicces) antrenează o descărcare energetică sau creatoare din partea individului, fiind în acelaşi timp stimulatoare în realizarea de noi

|”crformanțe. ANTICIPARE A FERMĂ ŞI CU PUTERE A SUCCESULUI cit mod de gândire predominantă va determina o stare aproape continuă de rezonanță cu energii subtile, benefice, divine, pozitive, corespondente din MACROCOSMOS, care vor face să apară serii nesfârşite de succese.

Valențele psihoeducative ale succesului se relevă cu pregnanță în teeducarea copiilor cu tulburări de vorbire, caracteriale sau comportamentale; dozarea dificultăților sarcinilor în funcție de particularitățile lor de vârstă şi psihopatologice (dozaj realizat de npccialişti) creşte probabilitatea de succes în rezolvarea probelor, ceea cc-i încurajează pe copii, indicându-le renunțarea la conduitele defectuoase unu negative.

Rezolvarea fericită a unui caz (succesul terapeutic) în YOGA este evaluată după o serie de parametri obiectivi: ameliorarea sau dispariția în timp scurt a simptomatologiei cazului

(expresie a anulării cauzelor ce au făcut să apară boala şi a realizării corecte a tehnicilor şi a metodelor YOGA indicate); durata în timp a remisiunilor; icinserția armonioasă a pacientului în mediul familial, social şi

Macrocosmic (DIVIN); economicitatea şi lipsa de nocivitate a actului medical YOGHIN.

TRANSFIGURARE = procedeu specific care face posibilă punerea i sipidă în rezonanță cu energii subtile divine, cu sfere de forță şi aspecte elevate sublime din MACROCOSMOS prin intermediul căruia elementele lealității exterioare, distilate de viziunea înnobilatoare, imaginația şi putcica de expresie a celui care transfigurează se transformă, mai ales

|Kiilru acesta, într-o realitate nouă, elevată, minunată, spiritual-afectivă, l neatentă ce ne face să trăim o formă de extaz. Prin exemplul cunoaşterii niliNhcc, sublime, transfigurarea constituie dovada rolului activ şi profund i ir. Iloi al conştiinței în genere, rol subliniat adeseori de YOGA. Spcci ticul

/I5

MASA?

Cunoaşterii artistice, sublime capabilă să recreeze realul în ipostaze aprofundate, idealizate, înălțate, arhetipale, chiar şi ca proiect,

construcție şi model anticipator, prin ridicarea lui pe diferite trepte de transfigurare de la concretul sensibil la abstractul s ensibil, în forme de expresie adecvate fiecăreia dintre treptele respective, i-au adus artei şi denumirea (acceptabilă ca metaforă) de oglindă magică a realității. Transfigurarea joacă un rol esențial în continența amoroasă şi în AMORUL TANTRIC fără sfârşit.

TRANSMUTAȚIE = transformare sau schimbare însoțită de o declanşare uriaşă de energie, a unui element chimic în altul printr-o nou? grupare a elementelor constitutive în atomi, obținută prin dezintegrarea radioactivă naturală sau prin reacții nucleare posibile în anumite condiții chiar şi în sfera biologicului la temperaturi slabe.

TRANSMUTAȚIILE BIOLOGICE LA ENERGIE SLABĂ

REPREZINTĂ O REALITATE ULUITOARE. Deşi părea că fizica modernă a clarificat în mod categoric şi indubitabil faptul că transmutația elementelor nu poate fi obținută decât prin jocul marilor ENERGII capabile să înfrângă forțele ce rețin lucleonii în structurile lor bine determinate, în unele cazuri s-a constatat în mod evident, experimental, că există şi alte căi, mult mai eficiente şi naturale, pentru obținerea acestor procese fizice de transmutație, chia* şi la energii slabe, atât în structurile materiei vii vegetale, cât şi în cele animale, în cadrul metabolismelor specifice.

În ființa umană, procesele de transmutații atomice la energii slabe se produc în mod continuu, mai mult sau mai puțin intens în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al stărilor afective, al activității mentale, al experiențelor spirituale.

Nenumărate experiențe au permis să se constate că întregul corp al ființei umane este o adevărată microuzină atomică în care, prin transmutații la energii scăzute sunt produse într-un mod discret elemente chimice de care corpul are nevoie. Simultan, în urma acestui proces, rezultă energii uriaşe care fac posibilă o gamă nebănuită de fenomene extraordinare ca: manifestarea unor disponibilități paranormale, apariția unor stări superioare de conştiință, amorsarea şi alimentarea fenomenelor de sublimare a anumitor energii, amplificarea inteligenței, tonus afectiv constant euforic, fericire, etc. Deosebit de semnificativ este dacă ne gândim

IMS că aceste procese de transmutație în corpul uman au la bază programe biochimice bine stabilite de Natură, pentru fiecare temperament în parte, ou sute de mii de ani în urmă.

Ce înseamnă în ultimă instanță transmutația biologică sexuală?

O utilizare continuă de „materie” amoroasă grație unui control constant, pe parcursul unor trăiri erotice intense, sinonimă unui „consum de hrană” care se transformă treptat în energie ce va putea fi sublimată conducând la o serie nesfârşită de mutații rapide în ființă în conformitate cu intențiile acesteia.

Inginerul biolog L. KERVRAN a confirmat pentru prima dată printr-c

Herie de experienţe epocale, realitatea de netăgăduit a proceselor de transmutaţie atomică-biologică la energii slabe. Conform demonstraţiilor „ale experimentale aceste transmutaţii se produc în mod continuu atât în

(itructurile materiei vii vegetale, cât şi în cele animale, cu declanşări lente uriaşe de energie, în cadrul metabolismelor specifice.

Lucrările esenţiale ale savantului C. L. Kervran, referitoare la acest domeniu misterios, au fost publicate în limba franceză în editura

MALOINE şi titlurile lor sunt: „Dovezi privitoare la existenţa transmutaţiilor biologice„ şi 'Transmutaţiile la energie slabă”. Acest săvant constată că transmutaţia de către materia vie a atomilor unui element, pentru asigurarea desfăşurării anumitor procese biochimice ale vieţii este sesizată în multiple cazuri specifice care prezintă aspecte „enigmatice”.

După cercetări atente, realizate pentru a se putea înţelege măcar în parte transmutaţiile atomice-biologice pătrunzând în intimitatea proceselor fizico-chimice care se produc la nivelul celulelor, s-a ajuns treptat la constatarea că aceste transmutaţii AU LOC LA NIVELUL

MITOCONDRIILOR (GRANULE CELULARE CE SECRETĂ

I<; N7IME).

IM7 în afara aspectelor remarcate, posibilitatea producerii transmutaţiilor biologice la energii slabe, în baza surprinziitorului model oferit de Natură, conduce la implicaţii binefăcătoare multiple contribuind la deschiderea unor noi orizonturi care merită desigur o atenţie deosebită.

În cele ce urmează, vom analiza succint câteva fenomene intim corelate în universul complex al fiinţei umane, cu procesele de transmutaţie biologică la energii slabe.

Cu toate că yoghinii Orientului şi unii rari înţelepţi ai Occidentului care practicau cu succes veritabila ALCHIMIE biologică în propria lor structură corporală au cunoscut şi aplicat aceste modalităţi secrete în urmă cu mii de ani, abia în deceniile anterioare, diverşi experimentatori au sesizat şi recunoscut existenţa în fiziologia structurilor materiei vii a unor procese fizico-chimice care contraveneau în mod evident principiilor clasice ale conservării materiei. Depăşiţi de aceste mistere, în nenumărate cazuri, cercetătorii respectivi s-au limitat mimai să constate fără a reuşi să explice anumite rezultate neobişnuite. Atomii corpului uman conţin o imensă energie care poate fi trezită gradat, controlată şi folosită prin intermediul proceselor de transmutare şi sublimare a potenţialului sexual în timpul trăirilor amoroase frenetice, integral controlate prin continenţă. La baza acestor performanţe extraordinare s<: află anumite-procedee cunoscute prin învăţăturile secrete TANTRA.

La ora actuală se ştie precis că FIECARE ATOM AL CORPULUI

NOSTRU FIZIC conține o energie gigantică echivalentă cu 200 de milioane (200000000) e V. Fenomenologia yoghinăân desfăşurare gradată facilitează controlul volitiv asupra acestor energii colosale permițându-i ființei umane să recurgă la anumite modalități rapide pentru a elibera gradat această putere „încătuşată” în ATOMII componenți ai multiplelor elemente prezente în diferite părți ale corpului fizic al fiecărei ființe umane. În corpul fizic al oricărei ființe umane, există suficientă energie

POTENȚIALĂ prin a cărei angrenare efectivă, parțială sau totală, grație proceselor de transmutație biologică pot fi provocate şi alimentate fenomene sau manifestări extraordinare uneori chiar de natură subtil cosmică (grandioase prin amploarea şi complexitatea lor) care se pot declanşa cu o uşurință surprinzătoare, atunci când sunt întrunite anumite condiții necesare.

UMOR = Conform teoriei dinamice, umorul ar putea fi considerat ca manifestarea cea mai înaltă a proceselor defensive ale psihicului, deoarece acesta face să apară starea de rezonanță cu energiile subtile ale bucuriei.

Ale bunei dispoziții şi ale râsului, ce există în anumite sfere subtile din

MACROCOSMOS. El nu sustrage atenției conştiente conținutul de reprezentare asociat cu efectul neplăcut, aşa cum procedează refularea, depăşind astfel automatismul apărării. Umorul devine deci o apărare subordonată controlului gândirii conştiente.

Considerat ca o trăsătură binefăcătoare de caracter, pozitivă, ca o înaltă performanță psihică şi mentală, la cel înzestrat (cu umor) umorul apare chiar şi atunci când există o situație care ne produce sentimente neplăcute şi când, totodată, asupra noastră acționează factori capabili să reprime aceste afecte în stătu nascendi („în stare născândă”).

Dintre aspectele caracteristice umorului pot fi menționate: umorul presupune comportamentul unei persoane care produce efect asupra altei persoane, manifestându-se în lanț (contagiunea generată rapid, prin REZONANȚĂ (în grup) a comicului); umorul este independent de condiția realității; tipurile de umor rezultă din tipurile de afecte economisite, cele mai frecvente fiind cele rezultate din economisirea milei, a enervării (în umorul cotidian); umorul suprimă complet sau anulează parțial dezvoltarea afectivă negativă.

L'rin amplificarea umorului în ființa umană va putea apare şi se va manifesta spontan râsul.

SFÂRŞIT

1. WILLS, Pauline – Reflexologie şi terapie prin culoare, Ed. Teora, Bucureşti, 1998.
2. BIVOLARU, Gregorian -Yin-Yaig secrete şi rețete, Ed-Tehnică, Bucureşti, 1992
3. BIVOLARU, Gregorian – Minienciclopedie de medicină naturistă românească. Ed. RAM, Bucureşti, 1994.
4. BIVOLARU, Gregorian şi ROŞU, Viorel -Căi şi tehnici de evoluție spirituală a omului, Ed. Ananata, Bucureşti, 1995.
5. IVAN, Sabin – Un masaj la îndemâna oricui. Presopunctura, Ed. Medicală, Bucureşti, 1983.
6. BASNYET, Jolanta – Massage, 1997
7. REID, Daniel – TAO-Carte completă de medicină tradițională chineză, Ed. COLOSSEUM, Bucureşti, 1995.
8. KUSHI, Michio şi ORDESON, Olivia – Vindecarea prin energia palmelor Ed. Teora, Bucureşti, 1998.
9. FURTUNĂ, Marcela şi VOICU, Liviv -Reflexomasajul, Fundația de terapii naturiste „Tara”, Bucureşti, 1996.